POLAR A300

MANUAL DO UTILIZADOR

ÍNDICE

POLAR A300 MANUAL DO UTILIZAD

INTRODUÇÃO

Parabéns pelo seu novo A300! Com medição permanente da atividade, o seu novo companheiro encoraja-o a ter um estilo de vida mais ativo e saudável. Obtenha uma visualização geral e instantânea da sua atividade diária no A300 ou com a aplicação Polar Flow. Juntamente com o serviço Web Polar Flow e a aplicação Flow, o A300 ajuda-o a perceber como é que as suas opções e hábitos afetam o seu bem-estar.

Este manual do utilizador ajuda-o a começar a utilizar o seu novo A300. Para ver os tutoriais em vídeo e a versão mais recente deste manual do utilizador, visite www.polar.com/support/A300.

POLAR A300

Monitorize as suas atividades diárias e veja como beneficiam a sua saúde. Receberá sugestões sobre como atingir o seu objetivo de atividade diário. Verifique os seus objetivos na aplicação Flow ou no serviço Web Flow. Mude o bracelete para condizer com qualquer traje! Pode comprar mais braceletes separadamente.

CABO USB

Um conjunto do produto inclui um cabo USBpadrão. Pode usá-lo para carregar a pilha e sincronizar dados entre o seu A300 e o serviço Web Flow através do software FlowSync.

APLICAÇÃO POLAR FLOW

Visualize a sua atividade e dados de treino num relance. A aplicação Flow sincroniza a sua atividade e dados de treino, sem fios, com o serviço Web Polar Flow. Obtenha-a na App Store^{SM} ou Google play^{TM}.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC

O Polar FlowSync sincroniza os seus dados entre o A300 e o serviço Web Polar Flow no seu computador. Aceda a flow.polar.com/start para começar a usar o seu A300 e para transferir e instalar o software FlowSync.

SERVIÇO WEB POLAR FLOW

Planeie o seu treino, acompanhe os seus sucessos, obtenha orientações e consulte análises detalhadas da sua atividade e resultados de treino. Partilhe os seus sucessos com os amigos. Descubra tudo isto em polar.-com/flow.

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA H7

Se usar o A300 com um sensor de frequência cardíaca, pode tirar mais partido da sua atividade desportiva diária. Visualize a frequência cardíaca exata e em tempo real, no seu A300, durante o treino. Os dados da sua frequência cardíaca são usados para analisar como decorreu a sua sessão. O sensor de frequência cardíaca Polar H7 também deteta a sua frequência cardíaca quando nada.

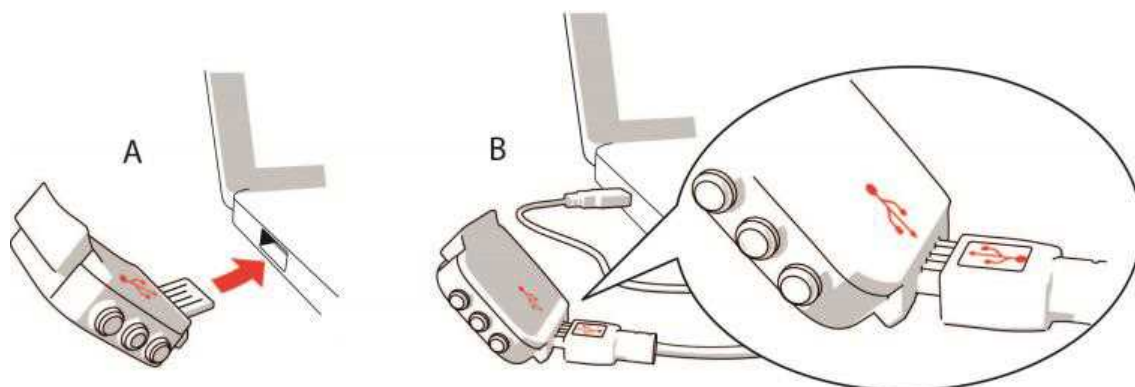
Incluído apenas em conjuntos A300 com sensor de frequência cardíaca. Se comprou um conjunto que não inclui um sensor de frequência cardíaca, não se preocupe, pode sempre comprar um posteriormente.

COMEÇAR

CONFIGURAR O A300

O seu novo A300 é-lhe enviado em modo de armazenagem. Desperta quando o ligar a um computador para ser configurado ou a um carregador USB para ser carregado. Recomendamos que carregue a pilha antes de começar a usar o seu A300. Se a pilha estiver totalmente descarregada, serão necessários alguns minutos para o carregamento começar. Consulte Pilhas para obter informações detalhadas sobre como carregar a pilha, a duração das pilhas e os avisos de pilha fraca.

Para garantir que tira o melhor partido do seu A300, comece a utilizá-lo do seguinte modo:

1. Visite flow.polar.com/start e instale o software FlowSync para configurar o seu A300 e para o manter atualizado.
2. Retire o bracelete de acordo com o indicado no capítulo Bracelete.
3. Ligue o A300 diretamente à porta USB do seu computador (A) ou com o cabo USB (B) para o configurar e carregar a pilha. Verifique se o cabo tem o lado correto voltado para cima - os símbolos USB da tampa do dispositivo e do cabo devem estar um junto do outro (B). Antes de o ligar ao computador, verifique se o A300 está seco.

4. Depois, explicamos-lhe passo a passo, como configurar o seu A300 e efetuar o registo no serviço Web Flow.

Para obter dados de atividade e treino mais exatos e personalizados, é importante ser preciso nas definições físicas quando se inscrever no serviço Web. Ao inscrever-se, pode selecionar um idioma e obter o firmware mais recente para o seu A300.

Terminada a configuração, está pronto para começar. Divirta-se!

CONFIGURAÇÃO RÁPIDA

Se estiver com pressa para o seu primeiro dia de atividade com o A300, pode fazer uma configuração rápida para poder começar.

Se fizer a configuração rápida, só poderá usar o A300 em inglês. Se escolher outro idioma, será orientado para flow.polar.com/start, para obter esse idioma. Quando utilizar o A300 com o serviço Web Flow, pode adicionar outro idioma durante a configuração.

1. Retire o bracelete e ligue o A300 a um computador ou a um carregador USB para o despertar e carregar a pilha. Se a pilha estiver totalmente descarregada, serão necessários alguns minutos para o carregamento começar.

2. Configure o A300 introduzindo as definições básicas no dispositivo.

DEFINIÇÕES BÁSICAS

Para obter dados de treino mais exatos e personalizados é importante introduzir com precisão os seus dados físicos, que podem influenciar o cálculo das calorias e outras funcionalidades Smart Coaching.

É exibida a indicação **Configurar o Polar A300**. Defina os dados seguintes e confirme cada seleção com o botão INICIAR. Se, em qualquer altura, quiser voltar atrás e alterar uma definição, prima PARA TRÁS.

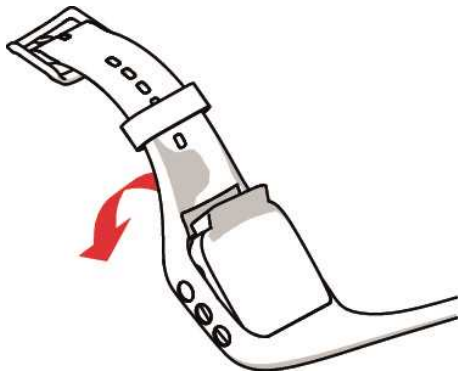
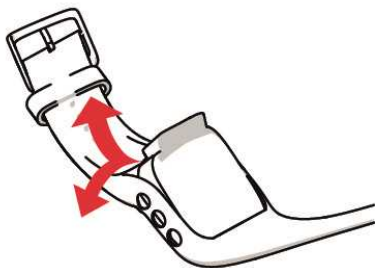
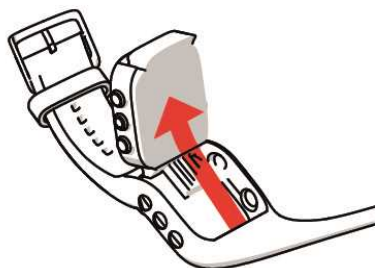
1. **Definir o formato da hora**: Selecione **12 h** ou **24 h**. Se selecionar **12 h**, selecione **AM** ou **PM**. Defina depois a hora local.
2. **Formato da data**: Escolha o formato da data e introduza depois a data atual.
3. **Unidades**: Selecione unidades **Métricas (kg, cm)** ou **Imperiais (lb, ft)**.
4. **Data de nascimento**: Digite a sua data de nascimento.
5. **Definir o peso**: Digite o seu peso.
6. **Definir a altura**: Digite a sua altura.
7. **Escolher o sexo**: Selecione **Masculino** ou **Feminino**.

3. Quando tiver concluído as definições, é exibida a indicação **Começar!** e o A300 passa para o visor da hora.

Para obter dados exatos da atividade e do treino e garantir que o seu software é o mais recente, faça a configuração no serviço Web Flow, conforme descrito anteriormente.

BRACELETE

O conector USB do seu A300 está no dispositivo, dentro do bracelete. Tem de retirar o bracelete para configurar o A300 com um computador, carregar a pilha e substituir o bracelete.

1. Dobre o bracelete do lado da fivela para o separar do dispositivo.

2. Segure no bracelete pelo lado da fivela. Passe o bracelete sobre os botões, primeiro de um lado e depois do outro. Estique o bracelete apenas se for necessário.

3. Puxe o dispositivo para o separar do bracelete.

Para prender o bracelete, execute estes passos pela ordem inversa.

FUNÇÕES DOS BOTÕES E ESTRUTURA DO MENU

FUNÇÕES DOS BOTÕES

O A300 tem cinco botões que possuem funcionalidades diferentes, consoante a situação de utilização. Consulte a figura abaixo para descobrir as funcionalidades dos botões nos vários modos.

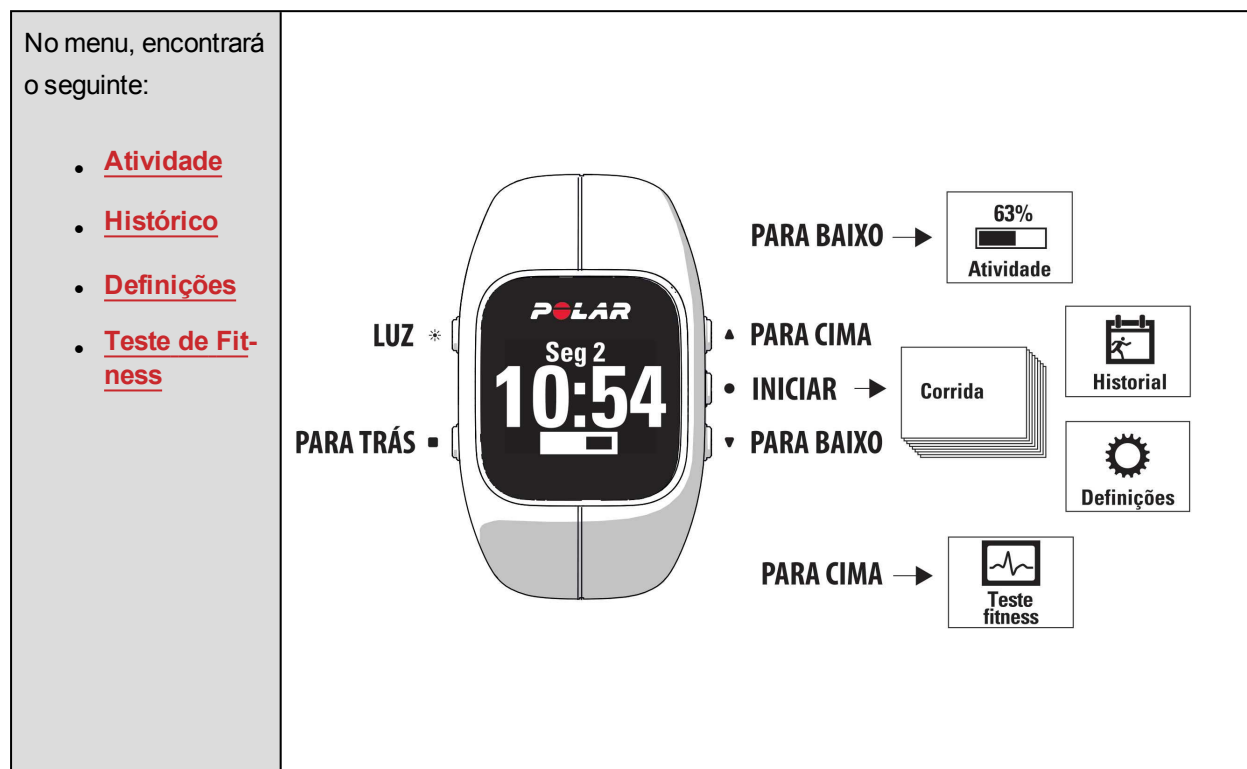
SUGESTÕES PRÁTICAS

- Para bloquear e desbloquear botões, prima LUZ, sem libertar, no visor da hora ou durante uma sessão de treino.
- Para alterar o mostrador do relógio, prima PARA CIMA, sem libertar, no visor da hora.
- Para sincronizar o A300 com a aplicação Flow, prima PARA TRÁS, sem libertar, no visor da hora.
- Para voltar ao visor da hora a partir do menu, prima PARA TRÁS, sem libertar.
- Para bloquear/desbloquear uma zona durante uma sessão de treino, prima INICIAR, sem libertar.
- Para terminar a sessão de treino, prima PARA TRÁS durante 3 segundos, sem libertar.

ESTRUTURA DO MENU

Aceda ao menu e percorra-o premindo PARA CIMA ou PARA BAIXO. Confirme seleções com o botão INICIAR e retroceda com o botão PARA TRÁS.

No menu, encontrará o seguinte:

- Atividade
- Histórico
- Definições
- Teste de Fit-ness

Se adicionou alguns objetivos de treino como favoritos no serviço Web Flow, também encontrará a opção **Favoritos** no menu.

Se criou objetivos de treino no serviço Web Flow e os transferiu para o seu A300, também encontrará a opção **Objetivos** no menu.

EMPARELHAR

Um sensor de frequência cardíaca ou sensor móvel (smartphone, tablet) *Bluetooth* Smart ® tem de ser emparelhado com o seu A300 para que possam funcionar juntos. O emparelhamento demora apenas uns segundos e garante que o seu A300 só recebe sinais dos seus sensores e dispositivos, permitindo-lhe treinar em grupo sem interferências. Antes de participar num evento ou corrida, não se esqueça de fazer o emparelhamento em casa para impedir interferências de outros dispositivos.

EMPARELHAR UM SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA COM O A300

ⓘ *Quando estiver a usar o sensor de frequência cardíaca Polar H7, o A300 poderá detetar a sua frequência cardíaca através de uma transmissão GymLink antes de ter emparelhado o sensor com o seu A300. A transmissão GymLink está otimizada para ser usada durante a prática de natação e recomendamos que utilize a transmissão Bluetooth Smart ® para outros desportos. Antes do treino, não se esqueça de verificar se emparelhou o seu sensor de frequência cardíaca.*

Há dois modos de emparelhar um sensor de frequência cardíaca com o A300:

1. Coloque o sensor de frequência cardíaca e prima INICIAR no visor da hora, para entrar no modo pré-treino.
2. Quando aparecer a indicação **Emparelh.**, toque no sensor de frequência cardíaca com o seu A300.
3. Quando tiver terminado, aparece a indicação **Emparelh. concluído**.

ou

1. Selecione a **Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar outros dispositivos** e prima INICIAR.
2. Quando aparecer a indicação **Emparelh.**, toque no sensor de frequência cardíaca com o seu A300.
3. Quando tiver terminado, aparece a indicação **Emparelh. concluído**.

EMPARELHAR UM DISPOSITIVO MÓVEL COM O A300

Antes de emparelhar um dispositivo móvel

- faça a configuração em flow.polar.com/start como se descreve no capítulo Configurar o A300
- transfira a aplicação Flow da App Store
- verifique se o dispositivo móvel tem o *Bluetooth* ativado e se o modo avião/voo não está ligado.

Para emparelhar um dispositivo móvel:

1. No dispositivo móvel, abra a aplicação Flow e inicie sessão com a sua conta Polar, que criou quando configurou o seu A300.
2. Espere até o visor **Ligar produto**aparecer no seu dispositivo móvel (**À espera do A300**).
3. No A300, prima, o botão PARA TRÁS
sem libertar
OU

selecione **Definições > Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Emparelhar móvel** e prima INICIAR

4. Aparece a indicação **Emparelh.: toc. disp. com A300**. Toque no dispositivo móvel com o A300.
5. Aparece a indicação **Emparelh.**.
6. A indicação **Conf. de out. disp.** aparece no seu A300. Introduza o código PIN do A300 no dispositivo móvel. Inicia-se o emparelhamento.
7. Quando o processo terminar, aparece a indicação **Emparelh. concluído**.

ELIMINAR UM EMPARELHAMENTO

Para eliminar um emparelhamento com um sensor ou dispositivo móvel:

1. Selecione **Definições > Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Remover emparelhamentos** e prima INICIAR.
2. Selecione o dispositivo que pretende remover na lista e prima INICIAR.
3. É exibida a indicação **Eliminar emparelhamento?**, selecione **Sim** e prima INICIAR.
4. Quando o processo terminar, aparece a indicação **Emparelh. eliminado**.

DEFINIÇÕES

DEFINIÇÕES DO PERFIL DE DESPORTO

PERFIS DE DESPORTO

Para mais informações, consulte Perfis de desporto.

Os **Perfis de desporto** indicados a seguir já figuram no seu A300:

- **Corrida**
- **Caminhada**
- **Ciclismo**
- **Treino de resistência**
- **Exercício em grupo**
- **Outro de interior**
- **Outro ao ar livre**
- **Natação**

No serviço Web Flow poderá adicionar novos perfis de desporto e sincronizá-los com o A300, criando assim uma lista de todos os seus desportos frequentes. Consulte mais informações em Perfis de desporto no Serviço Web Flow.

Se editou os seus perfis de desporto no serviço Web Flow antes da sua primeira sessão de treino e os sincronizou com o A300, a lista de perfis de desporto irá conter os perfis de desporto editados.

DEFINIÇÕES

Em **Definições > Perfis de desporto** pode editar algumas das definições de cada perfil de desporto para melhor o adaptar às suas necessidades de treino.

Para ver ou modificar definições de perfis de desporto, aceda a **Definições > Perfis de desporto** e selecione o perfil que pretende editar.

- **Sons de treino**: Selecione **Desligada** ou **Ligada**.
- **Aviso por vibração**: Selecione **Desligada** ou **Ligada**. Se estiver ativado, o A300 vibra quando, por exemplo, inicia ou para uma sessão de treino ou atinge um objetivo de treino.

- **Definições FC** (definições da frequência cardíaca): **Vista FC**: Selecione **Batiment. por min.** (batimentos por minuto) ou **% do máximo** (% da sua frequência cardíaca máxima). **FC visível para outros dispositivos**: Selecione **Ligada** ou **Desligada** Se selecionar **Ligada**, a sua frequência cardíaca poderá ser detetada por outros dispositivos compatíveis (por exemplo, equipamento de ginásio).

No serviço Web Flow está disponível uma gama mais ampla de opções de personalização. Para mais informações, consulte Perfis de desporto no Serviço Web Flow.

DEFINIÇÕES FÍSICAS

Para visualizar e editar as suas definições físicas, aceda a **Definições > Definições físicas**. É importante ser exato nos dados físicos, uma vez que têm impacto na precisão dos valores medidos pelo A300, como os limites das zonas de frequência cardíaca e o consumo calórico.

Em **Definições físicas**, encontrará o seguinte:

- **Peso**: Defina o seu peso em quilos (kg) ou libras (lb).
- **Altura**: Defina a sua altura em centímetros (métricas) ou em pés e polegadas (imperiais).
- **Data de nascimento**: Defina a sua data de nascimento. A ordem das definições da data depende do formato da hora e data selecionados (24 h: dia - mês - ano / 12 h: mês - dia - ano).
- **Sexo**: Selecione **Masculino** ou **Feminino**.

Preencha todos os seus dados no serviço Web Flow para obter dados de atividade e objetivos de atividade exatos e poder usar todas as funcionalidades do A300.

DEFINIÇÕES GERAIS

Para visualizar e editar as definições gerais, selecione **Definições > Definições gerais**.

Em **Definições gerais**, encontrará o seguinte:

- **Emparelhar e sincronizar**
- **Modo de voo**
- **Alerta de inatividade**
- **Unidades**
- **Idioma**
- **Acerca do produto**

EMPARELHAR E SINCRONIZAR

- **Emparelhar e sincronizar dispositivo móvel**: Emparelhe dispositivos móveis com o A300. Para mais informações, consulte Emparelhamento. Sincronizar dados do A300 com um dispositivo móvel. **Sugestão:** Também pode sincronizar premindo, o botão PARA TRÁS, sem libertar, no visor da hora.
- **Emparelhar outros dispositivos**: Emparelhe sensores de frequência cardíaca com o A300. Para mais informações, consulte Emparelhamento.
- **Remover emparelhamentos**: Remova um emparelhamento com um sensor de frequência cardíaca ou dispositivo móvel.

MODO DE VOO

Selecione **Ligada** ou **Desligada**

O modo de voo desativa todas as comunicações sem fios do dispositivo. Mesmo assim, continua a poder utilizá-lo para recolher dados da sua atividade, mas não o pode utilizar em sessões de treino com um sensor de frequência cardíaca*Bluetooth*® Smart nem sincronizar dados com a aplicação móvel Polar Flow, porque o *Bluetooth*® Smart está desativado.

ALERTA DE INATIVIDADE

Ativar ou **Desativar** o alerta de inatividade. Consulte mais informações em Monitorização Permanente da Atividade

UNIDADES

Selecione **Métricas (kg, cm)** ou **Imperiais (lb, ft)**. Defina as unidades usadas para medir o peso, a altura, a distância e a velocidade.

IDIOMA

Por predefinição, o A300 vem apenas em inglês. Pode escolher um outro idioma quando configura o seu A300 em flow.polar.com/start, ou alterar posteriormente o idioma no serviço Web Flow.

Para adicionar posteriormente outro idioma:

1. Aceda a polar.com/flow e inicie sessão.
2. Clique no seu nome/foto do perfil, no canto superior direito, selecione **Produtos** e depois **Definições** do A300 Polar.

3. Selecione o idioma da lista.
4. Sincronize os dados do serviço Web Flow para o A300, com o FlowSync.

ACERCA DO PRODUTO

Verifique o ID do dispositivo do seu A300, bem como a versão do firmware e o modelo HW. Poderá precisar destas informações se contactar a assistência a clientes da Polar.

DEFINIÇÕES DO RELÓGIO

Para visualizar e editar as definições do relógio, selecione **Definições > Definições do relógio**.

Em **Definições do relógio**, serão apresentadas as seguintes opções:

- **Alarme**
- **Hora**
- **Data**
- **Formato da data**
- **Mostrador do relógio**

ALARME

Definir a repetição do alarme: **Desligado, Uma vez, Seg-Sex** (Segunda-Sexta) ou **Diar.**. Se selecionar **Uma vez, Seg-Sex** ou **Diar.** defina também a hora do alarme.

ⓘ *Quando o alarme está ativado, é exibido um ícone do relógio no visor da hora.*

HORA

Definir o formato da hora: **24 h** ou **12 h**.Definir a hora.

ⓘ *Durante a sincronização com a aplicação e serviço Web Flow, a hora é automaticamente atualizada a partir do serviço.*

DATA

Defina a data.

ⓘ *Durante a sincronização com a aplicação e serviço Web Flow, a data é automaticamente atualizada a partir do serviço.*

FORMATO DA DATA

Escolha o **Formato da data**. Pode escolher **mm/dd/aaaa, dd/mm/aaaa, aaaa/mm/dd, dd-mm-aaaa, aaaa-mm-dd, dd.mm.aaaa** ou **aa.mm.dd**.

ⓘ *Durante a sincronização com a aplicação e serviço Web Flow, o dia de início da semana é automaticamente atualizado a partir do serviço.*

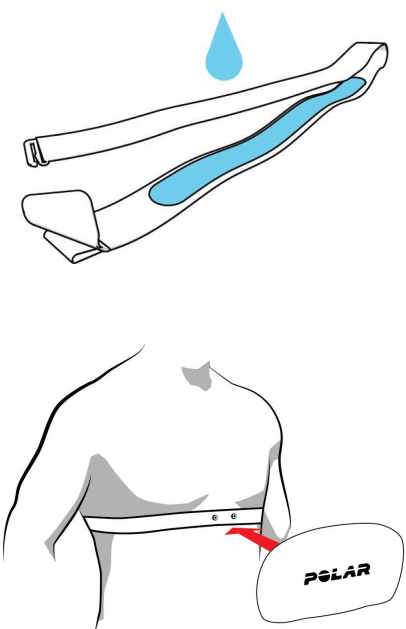
MOSTRADOR DO RELÓGIO

Escolha o mostrador do relógio: **Atividade** ou **Hora**. O mostrador **Atividade** do relógio apresenta a hora e a barra de atividades.

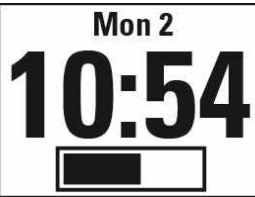
Atividade

Mon 2
10:54

Hora

Mon 2
10:54

TREINO

COLOCAR O SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Utilize o confortável sensor de frequência cardíaca com o seu A300 e tire melhor partido dos seus desportos diários. Poderá ver a sua frequência cardíaca, com precisão e em tempo real no seu A300. Veja o efeito principal do seu treino e concentre-se no que pretende alcançar - queimar gordura ou melhorar a fitness. Também pode obter orientações baseada nas zonas de frequência cardíaca nas sessões de treino planeadas no serviço Web Flow. O sensor de frequência cardíaca também deteta a sua frequência cardíaca quando nada.

Embora existam muitas indicações subjetivas sobre o comportamento do seu organismo durante o exercício (perceção de fadiga, ritmo respiratório, sensações físicas), nenhuma é tão fiável como a medição da frequência cardíaca. É objetiva e é afetada por fatores internos e externos - ou seja, permite medir o seu estado físico de forma fiável.

1. Humedeça a zona da tira com elétrodos.
2. Coloque a tira à volta do peito, logo abaixo dos músculos peitorais e prenda o gancho à outra extremidade. Ajuste o comprimento da tira para que fique justa, mas confortável.
3. Aplique o conector na tira elástica.
4. Verifique se a zona húmida dos elétrodos fica bem chegada à pele e se o logótipo Polar do conector fica centrado e direito.

Retire o conector da tira elástica e enxague-a em água corrente depois de cada sessão de treino. O suor e a humidade podem manter o sensor de frequência cardíaca ativado, por isso não se esqueça de o secar. Para instruções mais detalhadas sobre os cuidados a ter, consulte Cuidar do seu A300

INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO

Coloque o sensor de frequência cardíaca e verifique se o emparelhou com o seu A300.

Mon 2 10:54	No visor da hora, prima INICIAR para entrar no modo pré-treino.
Pairing	**Se ainda não tiver emparelhado o seu sensor de frequência cardíaca H7** com o A300, será apresentada a indicação **Emparelh.**. Toque no sensor de frequência cardíaca com o seu A300. Quando o processo terminar, aparece a indicação **Emparelh. concluído**.
Walking	Selecione o perfil de desporto que pretende usar premindo PARA CIMA/PARA BAIXO.
Recording started	Prima INICIAR. É exibida a indicação: **Gravação iniciada**, e pode começar o treino.

Consulte Funções durante o treino para mais informações sobre o que pode fazer com o seu A300 durante o treino.

Para efetuar uma pausa numa sessão de treino, prima o botão PARA TRÁS. É exibida a indicação **Gravação em pausa** e o A300 entra no modo pausa. Para continuar a sessão de treino, prima o botão INICIAR.

Para parar uma sessão de treino, prima o botão PARA TRÁS, sem libertar, durante três segundos, durante a gravação do treino ou quando estiver em pausa, até ser exibida a indicação **Gravação terminada**.

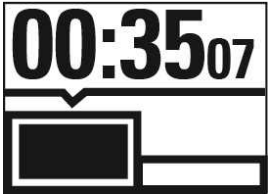
INICIAR UMA SESSÃO DE TREINO COM UM OBJETIVO

Pode planear o seu treino e criar objetivos de treino detalhados no serviço Web Flow e sincronizá-los com o seu A300 utilizando o software FlowSync ou a aplicação Flow. O A300 vai orientá-lo para que possa atingir o seu objetivo durante o treino.

Para iniciar uma sessão de treino com um objetivo:

1. Selecione **Objetivos**.
2. Selecione o objetivo na lista e prima INICIAR.
3. Prima novamente INICIAR para entrar no modo pré-treino.
4. Selecione o perfil de desporto que pretende usar e prima INICIAR.
5. É exibida a indicação: **Gravação iniciada**, e pode começar o treino.

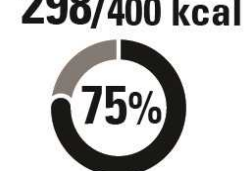
OU

1. No visor da hora, prima INICIAR para entrar no modo pré-treino.
2. Se tiver objetivos de treino para hoje, o A300 pergunta-lhe se pretende iniciar o objetivo de treino. Selecione **Sim**.
3. Selecione o perfil de desporto que pretende usar e prima INICIAR.
4. É exibida a indicação: **Gravação iniciada**, e pode começar o treino.

DURANTE O TREINO

VISTAS DE TREINO

Pode pesquisar as vistas de treino premindo PARA CIMA/PARA BAIXO Seguidamente, são apresentadas as vistas de treino disponíveis.

TREINAR COM A FREQUÊNCIA CARDÍACA

128 00:45 37	A sua atual frequência cardíaca A duração da sessão de treino até ao momento.
128 130	A sua atual frequência cardíaca Na figura, o número 130 indica o Ponteiro de Energia - o ponto de viragem personalizado em que o efeito principal do treino passa da queima de gordura à melhoraria da fitness. O símbolo do coração diz-lhe se está a queimar gordura ou a melhorar a fitness. Na figura, este símbolo está do lado esquerdo, o que significa que está a queimar gordura.

	O tempo gasto na atual zona - queima de gordura ou melhoria da fitness A figura indica que esteve 00:35.07 minutos na zona de queima de gordura.
11:40 298 kcal	Hora Calorias queimadas durante o treino, até ao momento

TREINAR SEM A FREQUÊNCIA CARDÍACA

00:45 37	A duração da sessão de treino até ao momento.
11:40 298 kcal	Hora Calorias queimadas até ao momento

TREINAR COM UM OBJETIVO DE TREINO BASEADO NA DURAÇÃO OU CALORIAS QUEIMADAS

Se criou um objetivo de treino baseado na duração ou calorias queimadas no serviço Web Flow e o sincronizou com o seu A300, terá as seguintes vistas:

  OU	Se criou um objetivo baseado em calorias queimadas poderá ver até que ponto o atingiu, tanto em calorias como em percentagem. Se criou um objetivo baseado no tempo poderá ver até que ponto o atingiu, tanto em tempo como em percentagem.

Ecrã	Descrição
45:37/01:00:00 75%	
128 00:45 37	A sua atual frequência cardíaca A duração da sessão de treino até ao momento.
128 1 3 4 5	A sua atual frequência cardíaca. O símbolo coração indica a zona de frequência cardíaca em que se encontra.
00:16 58	Tempo gasto na zona de frequência cardíaca em que se encontra neste momento
11:40 298 kcal	Hora Calorias queimadas durante o treino, até ao momento

TREINAR COM UM OBJETIVO DE TREINO FASEADO

Se criou um objetivo de treino faseado no serviço Web Flow, definiu a intensidade da frequência cardíaca para cada fase e sincronizou o objetivo com o seu A300, terá as seguintes vistas:

128 113 151 00:45:37	Pode ver a sua frequência cardíaca, os limites inferior e superior da frequência cardíaca da fase atual e a duração da sessão de treino até ao momento. O símbolo do coração posiciona a sua frequência cardíaca atual entre os limites de frequência cardíaca.
128 00:45 37	A sua atual frequência cardíaca A duração da sessão de treino, até ao momento.
128 1 3 4 5	A sua atual frequência cardíaca. O símbolo do coração indica a zona de frequência cardíaca em que se encontra.
00:16 58	Tempo gasto na zona de frequência cardíaca em que se encontra neste momento
11:40 298 kcal	Hora Calorias queimadas durante o treino, até ao momento

FUNÇÕES DURANTE O TREINO

BLOQUEAR UMA ZONA

Prima INICIAR, sem libertar, para bloquear a zona de queima de gordura ou de fitness em que se encontra. Para bloquear/desbloquear a zona, prima novamente INICIAR, sem libertar. Se a sua frequência cardíaca sair da zona bloqueada, será informado por um sinal sonoro.

Não é possível bloquear zonas durante uma sessão de treino faseada orientada pela frequência cardíaca que tenha criado no serviço Web Flow e iniciado no seu A300. Se definiu os limites superior e inferior da frequência cardíaca para cada fase, o seu A300 avisá-lo-á se estiver fora dos limites.

VER A HORA

Para ver a hora durante o treino, aproxime o A300 do sensor de frequência cardíaca. Esta função chama-se HeartTouch. A funcionalidade HeartTouch funciona com sensores de frequência cardíaca Polar que usem tecnologia GymLink, como por exemplo, o Polar H7.

ATIVAR RETROILUMINAÇÃO

Prima o botão LUZ para ativar a retroiluminação durante o treino. A retroiluminação mantém-se durante uns segundos e desliga-se automaticamente.

Função modo noturno

O seu A300 tem uma função modo noturno. Se premir o botão LUZ uma vez durante o modo pré-treino, modo de gravação de treino ou modo de pausa, a retroiluminação será ativada sempre que premir um botão qualquer durante a sessão de treino. O ecrã também se ilumina se for apresentada uma mensagem. O modo noturno será desligado quando terminar a gravação do treino.

EFETUAR UMA PAUSA/PARAR UMA SESSÃO DE TREINO

Recording paused	1. Para efetuar uma pausa numa sessão de treino, prima o botão PARA TRÁS. É exibida a indicação **Gravação em pausa**. Para continuar a sessão de treino, prima INICIAR.

Recording ended	2. Para parar uma sessão de treino, prima o botão PARA TRÁS, sem libertar, durante três segundos, durante a gravação do treino ou quando estiver em pausa, até ser exibida a indicação **Gravação terminada**.

ⓘ *Se parar a sua sessão depois de efetuar uma pausa, o tempo que decorreu desde a pausa não é incluído no tempo total de treino.*

RESUMO DO TREINO

DEPOIS DO TREINO

Assim que terminar o treino recebe um resumo da sua sessão de treino no seu A300. Obtenha uma análise mais detalhada e ilustrada na aplicação Flow ou no serviço Web Flow.

HISTÓRICO DE TREINO NO A300

Para ver um resumo do treino, aceda a **Histórico** e selecione a sessão de treino que pretende visualizar.

Duration 01:02:49 Calories 408 kcal	**Duração** A duração da sessão **Calorias** Calorias queimadas durante a sessão
HR avg 127 HR max 155	**FC méd** A sua frequência cardíaca média durante a sessão **FC máx** A sua frequência cardíaca máxima durante a sessão
Fitness 00:17:58 Fat burn 00:44:51	**Fitness** Tempo gasto na zona de melhoria da fitness. **Queim. grd.** Tempo gasto na zona de queima de gordura.
00:20 38	**Zonas FC**** (zonas de frequência cardíaca) Prima INICIAR para ver o tempo gasto em cada zona de frequência cardíaca e percorra as zonas premindo PARA CIMA/PARA BAIXO.

*) Dados apresentados se tiver utilizado um sensor de frequência cardíaca.

**) Dados apresentados para sessões com um objetivo de treino criado no serviço Web Flow, sincronizadas com o seu A300 e em que foi utilizado um sensor de frequência cardíaca.

APLICAÇÃO POLAR FLOW

Sincronize o seu A300 com a aplicação Flow premindo PARA TRÁS, sem libertar, no visor da hora. Na aplicação Flow poderá analisar os seus dados num relance depois de cada sessão. A aplicação permite-lhe ter uma visão geral rápida dos dados de treino offline.

Para informações, consulte Aplicação Polar Flow.

SERVIÇO WEB POLAR FLOW

O serviço Web Flow permite-lhe analisar todos os detalhes do seu treino e aprender mais sobre o seu desempenho. Acompanhe a sua evolução e partilhe ainda com outros as suas melhores sessões.

Para mais informações, consulte Serviço Web Flow.

FUNCIONALIDADES

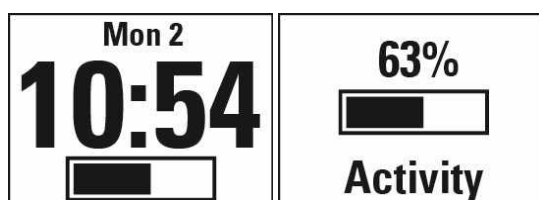
MONITORIZAÇÃO PERMANENTE DA ATIVIDADE

O A300 monitoriza a sua atividade com um acelerómetro 3D interno que regista os movimentos do seu pulso. Analisa a frequência, intensidade e regularidade dos seus movimentos, juntamente com os seus dados físicos, permitindo ver o nível de atividade do seu dia a dia, para além do seu treino regular.

OBJETIVO DE ATIVIDADE

O seu A300 estabelece-lhe diariamente um objetivo de atividade e orienta-o para atingir esse objetivo. Pode-lhe ver o seu objetivo na aplicação Flow ou no serviço Web da Polar. O objetivo de atividade baseia-se nos seus dados pessoais e nas definições do nível de atividade, que encontrará nas definições do Objetivo de atividade diária, no serviço Web Flow. Inicie a sessão no serviço Web Flow, clique no seu nome/fotografia do perfil no canto superior direito e aceda ao separador Objetivo de atividade diária em Definições. A definição Objetivo de atividade diária permite-lhe escolher, de entre três níveis de atividade (1), o que melhor descreve o seu dia e atividade típicos. Por baixo da área de seleção (2), poderá ver a atividade de que necessita para atingir o seu objetivo de atividade diária no nível escolhido. Por exemplo, se trabalhar num escritório e passar a maior parte do dia sentado, durante um dia normal deverá chegar às cerca de quatro horas de atividade de baixa intensidade. Para pessoas que estão de pé e andam muito durante as suas horas de trabalho, as expetativas são melhores.

DADOS DE ATIVIDADE

Gradualmente, o A300 vai preenchendo uma barra de atividade para indicar o seu progresso face ao objetivo diário. Quando a barra estiver cheia, atingiu o seu objetivo. Pode ver a barra de atividade no visor da hora e em **Atividade**.

No menu **Atividade**, poderá ver até que ponto o dia tem sido ativo e obter orientações para atingir o seu objetivo.

- **Tempo activo**: A função tempo ativo indica o tempo acumulado de movimentos que são benéficos para a sua saúde.
- **Calorias**: Mostra as calorias que queimou com o treino, atividade e BMR (taxa de metabolismo basal: a atividade metabólica mínima necessária para manter a vida).
- **Passos**: Os passos que deu até ao momento. A quantidade e tipo de movimentos do corpo são registados e convertidos numa estimativa de passos.
- **Distância**: A distância percorrida até ao momento. O cálculo da distância baseia-se na sua altura e nos passos que deu.
- **Faltam**: O A300 apresenta-lhe opções para atingir o seu objetivo de atividade diária. Diz-lhe durante quanto tempo mais necessita de se manter activo se seleccionar actividades de baixa, média ou elevada intensidade. Tem um objectivo, mas vários modos de o atingir. O objectivo de actividade diária pode ser atingido com uma intensidade baixa, média ou alta. No A300, "levantar" significa intensidade baixa, "caminhar" significa intensidade média e "jogging" significa intensidade alta. No serviço Web e na aplicação móvel Polar Flow encontrará mais exemplos de atividades de intensidade baixa, média e alta e poderá escolher a melhor maneira de atingir o seu objetivo.

ALERTA DE INATIVIDADE

É bem sabido que a atividade física é um fator importante para a manutenção da saúde. Para além de estar fisicamente ativo, é importante evitar estar sentado durante muito tempo. Estar sentado durante longos períodos é mau para a saúde, mesmo nos dias em que treina e faz atividade suficiente. Durante o dia, o seu A300 deteta se está inativo há demasiado tempo, ajudando-o, assim, a interromper o tempo que passa sentado para evitar efeitos negativos na sua saúde.

Se estiver sentado durante quase uma hora, receberá um alerta de inatividade - é mostrada a mensagem **É altura de se mexer**. Levante-se e descubra o seu próprio modo de ser activo. Dê um passeio curto, faça alongamentos ou qualquer outra atividade ligeira. A mensagem desaparecerá quando se começar a mover ou premir um botão qualquer. Se não se mexer no prazo de cinco minutos, receberá um carimbo de inatividade, que poderá ver na aplicação e serviço Web Flow após a sincronização.

Pode activar ou desactivar o alerta em **Definições** > **Definições gerais** > **Alerta de inactividade**.

A aplicação Flow apresenta-lhe a mesma notificação se estiver ligada ao seu A300 por Bluetooth.

Os carimbos de inatividade recebidos são apresentados tanto pela aplicação como pelo serviço Web Flow. Deste modo, pode avaliar a sua rotina diária e alterá-la para uma vida mais ativa.

INFORMAÇÕES SOBRE O SONO NO SERVIÇO WEB E APLICAÇÃO FLOW

O A300 monitorizará o tempo e qualidade do seu sono (repousado / agitado), se o usar durante a noite. Não precisa de ativar o modo de sono, pois o dispositivo deteta automaticamente se está a dormir através dos movimentos do seu pulso. O tempo de sono e a sua qualidade (repousado / agitado) são apresentados no serviço Web e aplicação Flow, depois de o A300 ser sincronizado.

O tempo de sono é o tempo de repouso contínuo mais longo que decorre nas 24 horas entre as 18:00h de um dia e as 18:00h do dia seguinte. Pausas do sono inferiores a uma hora não fazem parar a monitorização do sono, mas são consideradas para calcular o tempo de sono. Pausas superiores a 1 hora, interrompem a monitorização do tempo de sono.

Os períodos em que dorme tranquilamente e não se mexe muito são contabilizados como sono repousado. Os períodos em que se move e muda de posição são contabilizados como sono agitado. Em vez de, simplesmente, resumir todos os períodos de imobilidade, este cálculo dá mais importância a períodos de imobilidade longos do que a períodos de imobilidade curtos. A percentagem de sono repousado compara o tempo de sono repousado com o tempo de sono total. O sono repousado é muito pessoal e deverá ser interpretado juntamente com o tempo de sono.

Se souber a quantidade de sono repousado e agitado terá uma ideia de como dorme à noite e se isso é afetado por alguma alteração da sua vida diária. Isto pode ajudá-lo a encontrar formas de melhorar o seu sono e de se sentir bem repousado durante o dia.

DADOS DE ATIVIDADE NA APLICAÇÃO E SERVIÇO WEB FLOW

Com a aplicação Polar Flow, pode acompanhar e analisar os dados da sua atividade onde quer que esteja e sincronizá-los, sem fios, entre o A300 e o serviço Web Flow. O serviço Web Flow dá-lhe as informações mais detalhadas da sua atividade.

PERFIS DE DESPORTO

Criámos oito perfis de desporto predefinidos no A300. No serviço Web Flow poderá adicionar novos perfis de desporto e sincronizá-los com o A300, criando assim uma lista de todos os seus desportos favoritos.

Também pode especificar definições para cada perfil de desporto. Por exemplo, desligar os sons de treino no perfil de desporto de ioga. Para mais informações, consulte Definições de perfis de desporto e Perfis de desporto no Serviço Web Flow.

O uso de perfis de desporto permite-lhe acompanhar o que tem feito e ver o seu progresso nos vários desportos. Pode fazer isso no Serviço Web Flow.

FUNCIONALIDADES DE SMART COACHING

Quer seja para avaliar os seus níveis de fitness no dia-a-dia, criar planos de treino individuais, fazer exercício à intensidade certa ou receber feedback instantâneo, o Smart Coaching oferece uma gama de funcionalidades únicas e fáceis de utilizar, personalizadas para as suas necessidades e concebidas para o máximo prazer e motivação quando treina.

O A300 inclui as seguintes funcionalidades Smart Coaching:

- Calorias inteligentes
- Ponteiro de Energia
- Zonas de frequência cardíaca
- Teste de Fitness
- Benefício do treino

CALORIAS INTELIGENTES

O contador de calorias mais exato do mercado calcula o número de calorias queimadas. O cálculo do dispêndio de energia baseia-se no seguinte:

- Peso, altura, idade, sexo
- Frequência cardíaca máxima individual ($FC_{máx}$)
- Frequência cardíaca durante o treino
- Medição da atividade fora das sessões de treino e quando treina sem frequência cardíaca.
- Consumo máximo de oxigénio individual ($VO2_{máx}$)
  O $VO2_{máx}$ indica a sua fitness aeróbica. Pode conhecer o seu $VO2_{máx}$ através do Teste de Fitness Polar.

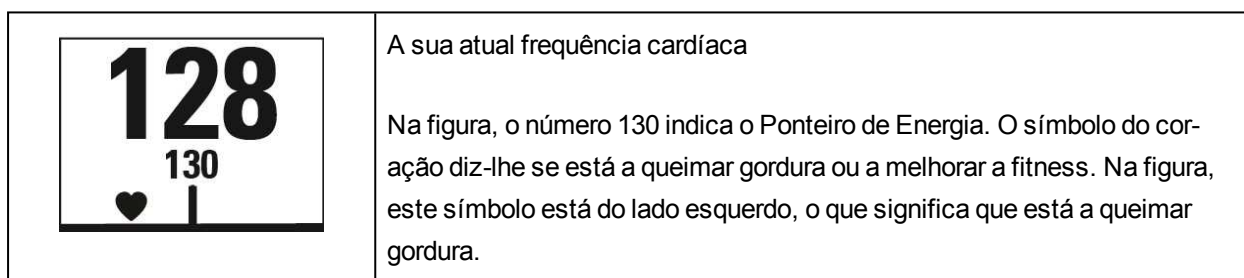
PONTEIRO DE ENERGIA

O Ponteiro de Energia não está disponível para sessões de treino que tenham sido criadas como objetivos de treino no serviço Web Flow.

O Ponteiro de Energia é uma funcionalidade simples que mostra, visualmente, qual é o efeito principal do seu treino - queima de gordura ou melhoria da fitness. Ajuda-o a concentrar-se no que pretende alcançar.

O A300 calcula automaticamente um ponto de viragem personalizado em que o efeito principal do seu treino passa da queima de gordura à melhoria da fitness. Esse ponto chama-se Ponteiro de Energia. O valor médio do Ponteiro de Energia corresponde a 69% da sua frequência cardíaca máxima. No entanto, é normal que o valor do Ponteiro de Energia varie à medida que as suas condições física e psíquica diárias variam. O A300 deteta o estado diário do seu organismo a partir da frequência cardíaca e da respetiva variabilidade e, se necessário, ajusta o Ponteiro de Energia de forma correspondente. Se, por exemplo, tiver recuperado da sessão de treino anterior e não estiver cansado nem stressado, está preparado para um treino mais intenso, pelo que o valor do Ponteiro de energia muda. O valor máximo possível do Ponteiro de Energia corresponde a 80% da sua frequência cardíaca máxima.

Seguidamente, poderá ver como é que o Ponteiro de Energia é exibido no A300 durante o treino.

128 130	A sua atual frequência cardíaca Na figura, o número 130 indica o Ponteiro de Energia. O símbolo do coração diz-lhe se está a queimar gordura ou a melhorar a fitness. Na figura, este símbolo está do lado esquerdo, o que significa que está a queimar gordura.

ZONAS DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

O seu A300 utiliza zonas de frequência cardíaca como objetivos de treino nas sessões planeadas no serviço Web Flow e sincronizadas com o A300.

As zonas de frequência cardíaca Polar conferem um novo nível de eficácia ao treino baseado na frequência cardíaca. O treino está dividido em cinco zonas de frequência cardíaca baseadas em percentagens da frequência cardíaca máxima. Através das zonas de frequência cardíaca, é fácil selecionar e monitorizar as intensidades do treino.

Zona alvo	Intensidade em % da $FC_{máx}$ $FC_{máx}$ = Frequência cardíaca máxima (220-idade).	Exemplo: Zonas de frequência cardíaca (em batimentos por minuto) para uma pessoa de 30 anos, cuja frequência cardíaca máxima é 190 bpm (220-30).	Exemplo de durações	Efeito de treino
MÁXIMO	90–100%	171-190 bpm	menos de 5 minutos	Benefícios: Esforço respiratório e muscular máximo ou quase máximo. Sensação: Muito cansativo para a respiração e músculos. Recomendado para: Atletas muito experientes e em forma. Apenas intervalos curtos, normalmente na preparação final para eventos curtos.
INTENSO	80-90%	152–172 bpm	2-10 minutos	Benefícios: Capacidade acrescida para suportar resistência a alta velocidade.

Zona alvo	Intensidade em % da $FC_{máx}$ $FC_{máx}$ = Frequência cardíaca máxima (220-idade).	Exemplo: Zonas de frequência cardíaca (em batimentos por minuto) para uma pessoa de 30 anos, cuja frequência cardíaca máxima é 190 bpm (220-30).	Exemplo de durações	Efeito de treino
				Sensação: Causa fadiga muscular e respiração difícil. Recomendado para: Atletas experientes para treino durante todo o ano e para durações diversas. É mais importante durante a pré-época de competição.
MODERADO 	70–80% 133–152 bpm		10–40 minutos	Benefícios: Melhora o ritmo geral do treino, torna mais fáceis os esforços moderados e melhora a eficácia. Sensação: Respiração uniforme, controlada e

Zona alvo	Intensidade em % da $FC_{máx}$ $FC_{máx}$ = Frequência cardíaca máxima (220-idade).	Exemplo: Zonas de frequência cardíaca (em batimentos por minuto) para uma pessoa de 30 anos, cuja frequência cardíaca máxima é 190 bpm (220-30).	Exemplo de durações	Efeito de treino
				rápida. Recomendado para: Atletas que treinam para eventos ou que procuram ganhos de desempenho.
LEVE	60–70%	114-133 bpm	40–80 minutos	Benefícios: Melhora a fitness geral de referência, melhora a recuperação e fortalece o metabolismo. Sensação: Confortável e fácil, baixa carga muscular e cardiovascular. Recomendado para: Todos, em sessões de treino longas durante per-

Zona alvo	Intensidade em % da $FC_{máx}$ $FC_{máx}$ = Frequência cardíaca máxima (220-idade).	Exemplo: Zonas de frequência cardíaca (em batimentos por minuto) para uma pessoa de 30 anos, cuja frequência cardíaca máxima é 190 bpm (220-30).	Exemplo de durações	Efeito de treino
				íodos de treino básico e para exercícios de recuperação durante a época de competição.
MUITO LEVE	50–60%	104–114 bpm	20–40 minutos	Benefícios: Ajuda no aquecimento e no retorno à calma e auxilia a recuperação. Sensação: Muito fácil, pouco esforço. Recomendado para: Recuperação e retorno à calma, durante toda a época de treinos.

O treino na zona de frequência cardíaca 1 é efetuado a uma intensidade muito baixa. O principal princípio do treino reside no facto de o seu nível de desempenho melhorar durante a recuperação pós-treino, e não apenas durante o treino. Acelere o processo de recuperação com treinos de intensidade muito leve.

O treino na zona de frequência cardíaca 2 destina-se a treino de resistência, uma parte essencial de qualquer programa de treino. As sessões de treino nesta zona são ligeiras e aeróbicas. Nesta zona leve, o treino de longa duração origina um consumo eficaz de energia. A evolução requer persistência.

A capacidade aeróbica é melhorada na zona de frequência cardíaca 3. A intensidade de treino é superior à das zonas de desporto 1 e 2, mas continua a ser sobretudo aeróbica. Por exemplo, o treino na zona de desporto 3 consiste em intervalos seguidos de recuperação. O treino nesta zona é especialmente importante para melhorar a eficácia da circulação sanguínea no coração e nos músculos esqueléticos.

Se o seu objetivo é competir ao melhor nível, terá de treinar nas zonas de frequência cardíaca 4 e 5. Nestas zonas, faz-se exercício anaeróbico em intervalos de até 10 minutos. Quanto mais curto for o intervalo, maior é a intensidade. É muito importante recuperar o suficiente entre intervalos. O padrão de treino nas zonas 4 e 5 está concebido para produzir um desempenho máximo

As zonas alvo da frequência cardíaca Polar podem ser personalizadas usando um valor da FCmáx determinado através de provas adequadas, ou recorrendo a um teste prático, que você mesmo pode efetuar. Quando se exercitar numa zona-alvo da frequência cardíaca, tente utilizar toda a zona. A zona média é um bom objetivo mas não é necessário manter sempre a sua frequência cardíaca nesse valor exato. A frequência cardíaca ajusta-se, gradualmente, à intensidade de treino. Por exemplo, quando passar da zona-alvo da frequência cardíaca 1 para a 3, o sistema circulatório e a frequência cardíaca adaptam-se em 3-5 minutos.

A frequência cardíaca responde à intensidade do treino de acordo com fatores como o nível de forma física e de recuperação, bem como de acordo com fatores ambientais. É importante estar atento a sensações subjetivas de fadiga e ajustar o programa de treino em conformidade.

TESTE DE FITNESS

O Teste de Fitness Polar é um modo fácil, seguro e rápido de estimar a sua fitness aeróbica (cardiovascular) em repouso. O resultado, o Polar OwnIndex, é idêntico ao consumo máximo de oxigénio ($VO_{2máx}$), que é habitualmente utilizado para avaliar a fitness aeróbica. O seu historial de treino a longo prazo, a frequência cardíaca, a variabilidade da frequência cardíaca em repouso, o sexo, a idade, a altura e o peso influenciam, todos eles, o OwnIndex. O Teste de Fitness Polar foi desenvolvido para ser utilizado por adultos saudáveis.

A fitness aeróbica traduz a eficiência com que o sistema cardiovascular consegue transportar oxigénio para o organismo. Quanto melhor for a fitness aeróbica, mais forte e eficiente é o coração. Uma boa fitness aeróbica é muito benéfica para a saúde. Por exemplo, ajuda a diminuir o risco de pressão arterial elevada e o risco de doenças cardiovasculares e de AVC. Para melhorar a fitness aeróbica são necessárias, em média, seis semanas de treino regular antes de conseguir ver alterações perceptíveis no seu OwnIndex. As pessoas em pior forma física evidenciam progressos mais rapidamente. Quanto melhor for a sua fitness aeróbica, menores são as melhorias no seu OwnIndex.

A melhor maneira de melhorar a fitness aeróbica é fazer exercício que utilize grandes grupos de músculos. Essas atividades incluem a corrida, o ciclismo, a caminhada, o remo, a natação, a patinagem e o esqui de fundo. Para monitorizar os seus progressos, comece por medir o seu OwnIndex várias vezes durante as primeiras duas semanas para obter um valor de referência e, posteriormente, repita o teste aproximadamente uma vez por mês.

Para garantir resultados fiáveis, adote os seguintes procedimentos básicos:

- Realize o teste em qualquer local - em casa, no escritório, num ginásio - desde que o ambiente à sua volta seja calmo. Evite barulhos perturbadores (televisão, rádio ou telefone, por exemplo) e não fale com outras pessoas.
- Faça sempre o teste no mesmo ambiente e à mesma hora.
- Evite fazer refeições pesadas ou fumar nas 2 a 3 horas antes do teste.
- Evite esforços físicos fortes, álcool e estimulantes farmacológicos no dia do teste e na véspera.
- Deverá estar descontraído e calmo. Deite-se e descontraia 1 a 3 minutos antes de iniciar o teste.

ANTES DO TESTE

ⓘ *Tenha em atenção que só poderá fazer o teste se tiver configurado o A300 emflow.polar.com/start.*

Coloque o sensor de frequência cardíaca. Para mais informações, consulte Colocar o Sensor de Frequência Cardíaca.

Antes de iniciar o teste, verifique se os seus dados e o historial de treino estão corretos no serviço Web Flow.

EXECUTAR O TESTE

1. Selecione **Teste de Fitness > Iniciar teste**. O A300 começa a procurar a sua frequência cardíaca. As indicações **Frequênc. cardíaca encontrad.** e **Deitar e descont.** são apresentados no ecrã e inicia-se o teste.
2. Deite-se, mantenha-se descontraído e limite os movimentos corporais e a comunicação com outras pessoas. A barra no ecrã do A300 vai sendo preenchida à medida que o teste progride.
3. Depois do teste, aparece a indicação **Teste concluído** e o resultado do teste é apresentado.
4. Prima PARA BAIXO para ver o valor estimado do seu $VO_{2máx}$. Prima INICIAR e selecione **Sim** para atualizar o seu $Vo_{2máx}$, que é apresentado no serviço Web Polar Flow.

Pode interromper o teste em qualquer fase premindo PARA TRÁS. É exibida a indicação: **Teste cancelado**.

Resolução de problemas:

- É apresentada a indicação **Toque sensor com A300**, se o A300 não conseguir identificar o seu sensor de frequência cardíaca. Toque no sensor com o seu A300 para identificar e emparelhar o sensor.
- É apresentada a indicação **Impossível encontrar freq. card.**, se o A300 não conseguir encontrar a sua frequência cardíaca. Verifique se os elétrodos do sensor de frequência cardíaca estão húmidos e se a tira têxtil está justa.
- É apresentada a indicação **Necessita sensor FC Polar**, se o A300 não conseguir encontrar um sensor de frequência cardíaca Polar.

RESULTADOS DO TESTE

O resultado do teste mais recente é apresentado em **Teste de fitness > Resultados do Teste**. Também pode ver os resultados no seu Diário de treino, na aplicação Flow.

Para uma análise visual dos resultados do Teste de fitness, aceda ao serviço Web Flow e abra o teste no seu Diário para ver os detalhes dos testes que realizou.

Níveis de fitness

Homem

Idade / Anos	Muito baixo	Baixo	Razoável	Moderado	Bom	Muito bom	Excelente
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Mulher

Idade / Anos	Muito baixo	Baixo	Razoável	Moderado	Bom	Muito bom	Excelente
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

Valores baseados numa revisão da literatura, que inclui 62 estudos em que o $VO_{2máx}$ foi medido diretamente em adultos saudáveis nos EUA, Canadá e em 7 países europeus. Referências bibliográficas: Shvartz E,

Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

$VO_{2MÁX}$

Existe uma ligação clara entre o consumo máximo de oxigénio ($VO2_{máx}$) no organismo e a fitness cardiovascular, em virtude de o fornecimento de oxigénio aos tecidos depender do funcionamento dos pulmões e do coração. O $VO2_{máx}$ (consumo máximo de oxigénio, capacidade aeróbica máxima) é a taxa máxima a que o oxigénio pode ser usado pelo organismo durante o exercício máximo; está diretamente relacionado com a capacidade máxima de o coração levar sangue aos músculos. O $VO2_{máx}$ pode ser medido ou previsto por testes de fitness (por exemplo, testes de esforço máximo, testes de esforço submáximo, Teste de Fitness Polar). O $VO2_{máx}$ é um bom índice da fitness cardiorrespiratória e um bom indicador da capacidade de desempenho em eventos de resistência, como a corrida de longa distância, ciclismo, esqui de fundo e natação.

O $VO2_{máx}$ pode ser expresso em mililitros por minuto (ml/min = ml ■ min-1) ou dividido pelo peso em quilogramas (ml/kg/min = ml ■ kg-1■ min-1).

BENEFÍCIO DO TREINO

O Benefício do treino apresenta-lhe um comentário sobre o seu desempenho após cada sessão de treino, ajudando-o a entender melhor a eficácia do treino. O comentário está disponível na aplicação Flow e no serviço Web Flow. Para obter este comentário, precisa de ter treinado, no mínimo, um total de 10 minutos nas zonas de frequência cardíaca. Os comentários do Benefício do treino baseiam-se nas zonas de frequência cardíaca. Também têm em conta o tempo gasto e as calorias queimadas em cada zona.

A tabela que se segue descreve as várias opções de benefícios de treino

Informação	Benefício
Treino máximo+	Foi uma sessão dura! Melhorou a sua velocidade de sprint e o sistema nervoso muscular, o que o torna mais eficiente. Esta sessão aumentou também a sua resistência à fadiga.
Treino máximo	Foi uma sessão dura! Melhorou a sua velocidade de sprint e o sistema nervoso muscular, o que o torna mais eficiente.
Treino Máximo e Tempo	Que bela sessão! Melhorou a sua velocidade e eficiência. Esta sessão desenvolveu também, significativamente, a sua fitness aeróbica e a capacidade de efetuar esforço de alta intensidade durante mais tempo.
Treino Tempo e Máximo	Que bela sessão! Melhorou significativamente a sua fitness aer-

Informação	Benefício
	óbica e a capacidade de efetuar esforço de alta intensidade durante mais tempo. Esta sessão desenvolveu também a sua velocidade e eficiência.
Treino Tempo+	Bom ritmo em sessão longa! Melhorou a sua fitness aeróbica, a velocidade e a capacidade para efetuar esforço de intensidade elevada durante mais tempo. Esta sessão aumentou também a sua resistência à fadiga.
Treino Tempo	Ótimo ritmo! Melhorou a sua fitness aeróbica, a velocidade e a capacidade para efetuar esforço de intensidade elevada durante mais tempo.
Treino Tempo e Steady state	Bom ritmo! Melhorou a capacidade para efetuar esforço de alta intensidade durante mais tempo. Esta sessão também desenvolveu a sua fitness aeróbica e resistência muscular.
Treino Steady state e Tempo	Bom ritmo! Melhorou a sua fitness aeróbica e a resistência muscular. Esta sessão desenvolveu também a capacidade para efetuar esforço de alta intensidade durante mais tempo.
Treino Steady state+	Excelente! Esta longa sessão melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica. Também aumentou a sua resistência à fadiga.
Treino Steady state	Excelente! Melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica.
Treino Steady state e Base, longo	Excelente! Esta longa sessão melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica. Também desenvolveu a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Steady state e Base	Excelente! Melhorou a resistência muscular e a sua fitness aeróbica. Esta sessão desenvolveu também a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Base e Steady state, longo	Ótimo! Esta longa sessão melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício. Também melhorou a sua resistência muscular e fitness aeróbica.
Treino Base e Steady state	Ótimo! Melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício. Esta sessão melhorou também a

Informação	Benefício
	resistência muscular e a sua fitness aeróbica.
Treino base, longo	Ótimo! Esta longa sessão de baixa intensidade melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino Base	Parabéns! Esta sessão de baixa intensidade melhorou a sua resistência básica e a capacidade de queimar gordura durante o exercício.
Treino de Recuperação	Uma sessão muito boa para a sua recuperação. O exercício leve, como este, permite que o seu corpo se adapte ao treino.

APLICAÇÃO E SERVIÇO WEB POLAR FLOW

APLICAÇÃO POLAR FLOW

A aplicação Polar Flow permite-lhe ver uma interpretação visual instantânea da sua atividade e dados de treino offline e sempre que quiser.

Obtenha detalhes permanentes da sua atividade. Descubra quanto lhe falta para o objetivo diário e como atingi-lo. Veja os passos, distância coberta, calorias queimadas e tempo de sono. Receber alertas de inatividade quando for altura de se levantar e mexer

A aplicação Flow permite-lhe aceder facilmente aos seus objetivos de treino e ver os resultados do teste fitness. Obtenha uma visão geral rápida do seu treino e analise de imediato todos os detalhes do seu desempenho. Veja os resumos semanais do seu treino no diário de treino.

Para começar a usar a aplicação Flow, transferia-a da App Store ou do Google Play para o seu telemóvel. A aplicação Flow para iOS é compatível com iPhone 4S (ou posterior) e requer o iOS 7.0 da Apple (ou posterior). A aplicação Flow móvel para Android é compatível com dispositivos que corram o sistema operativo Android 4.3 ou posterior. Para suporte e mais informações sobre a utilização da aplicação Polar Flow, aceda a www.polar.com/en/support/Flow_app. Antes de utilizar um novo dispositivo móvel (smartphone, tablet), é necessário emparelhá-lo com o A300. Para mais informações, consulte Emparelhamento.

Para ver os seus dados de treino na aplicação Flow, tem de sincronizar o A300 com a aplicação depois da sessão. Quando sincroniza o seu A300 com a aplicação Flow, os dados de treino e de atividade também são sincronizados automaticamente com o serviço Web Flow através de uma ligação à Internet. A aplicação Flow é o modo mais fácil de sincronizar os dados de treino do A300 com o serviço Web. Para informações acerca da sincronização, consulte Sincronizar.

SERVIÇO WEB POLAR FLOW

O serviço Web Flow mostra-lhe o seu objetivo de atividade, os detalhes da sua atividade e ajuda-o a entender o modo como os seus hábitos e escolhas diários afetam o seu bem-estar. O serviço Web Flow permite-lhe planear e analisar todos os detalhes do seu treino e aprender mais sobre o seu desempenho e evolução. Configure e personalize o seu A300 para o adaptar perfeitamente às suas necessidades de treino adicionando perfis de desporto e personalizando definições. Também pode partilhar os pontos altos do seu treino com os seus seguidores.

Para começar a usar o serviço Web Flow, configure o seu A300 em flow.polar.com/start. No site, será orientado para transferir e instalar o software FlowSync, para sincronizar dados entre o seu A300 e o serviço

Web e para criar uma conta de utilizador para o serviço Web. Instale também a aplicação Flow no seu telemóvel, para uma análise instantânea e sincronização de dados com o serviço Web.

FEED

Em **Feed** pode ver o que você e os seus amigos têm feito ultimamente. Veja as sessões de treino e resumos de atividade mais recentes, partilhe os seus sucessos, comente e assinale que gosta das atividades dos seus amigos.

EXPLORAR

Em **Explorar** pode navegar no mapa e ver sessões de treino partilhadas por outros utilizadores, com informações sobre o percurso. Também pode reviver os percursos de outras pessoas e ver onde ocorreram os pontos altos.

DIÁRIO

Em **Diário** pode ver a sua atividade diária, sessões de treino planeadas (objetivos de treino) e ainda rever resultados de treino anteriores e resultados do teste de fitness.

EVOLUÇÃO

Em **Evolução** poderá acompanhar o seu desenvolvimento através de relatórios. Os relatórios são um modo conveniente de acompanhar a sua evolução no treino durante períodos mais longos. Nos relatórios da semana, mês e ano, pode selecionar o desporto para o qual pretende obter um relatório. No período personalizado, pode selecionar o período e o desporto. Nas listas pendentes selecione o período e desporto para o relatório e prima o ícone da roda para escolher os dados que pretende incluir no gráfico do relatório.

Para suporte e mais informações sobre a utilização do serviço Web Flow, aceda a polar.com/en/support/flow.

PLANEAR O SEU TREINO

Planeie o seu treino no serviço Web Flow criando objetivos de treino detalhados e sincronizando-os com o seu A300, através do FlowSync ou da aplicação Flow. O A300 vai orientá-lo para que possa atingir o seu objetivo durante o treino. Tenha em conta que o seu A300 utiliza zonas de frequência cardíaca nos treinos planeados no serviço Web Flow - a funcionalidade Ponteiro de Energia não está disponível.

- **Objetivo Rápido**: Selecione um objetivo de duração ou de calorias para o treino. Pode, por exemplo, optar por queimar 500 kcal ou treinar durante 30 minutos.

- **Objetivo Faseado**: Pode dividir o seu treino em fases e definir uma duração e intensidade diferentes para cada uma delas. Esta funcionalidade serve, por exemplo, para criar uma sessão de treino com intervalos e adicionar-lhe fases de aquecimento e retorno à calma adequadas.
- **Favoritos**: Crie um objetivo e adicione-o aos **Favoritos** para um fácil acesso sempre que o quiser repetir.

CRIAR UM OBJECTIVO DE TREINO

1. Aceda a **Diário** e clique em **Adicionar** > **Objetivo de treino**.
2. Na vista **Adicionar objetivo de treino**, selecione **Rápido** ou **Faseado**.

Objetivo Rápido

1. Selecione **Rápido**.
2. Selecione **Desporto**, digite o **Nome do objetivo** (no máximo 45 dígitos), **Data** e **Hora** e as **Notas** (opcional) que quiser acrescentar.
3. Indique a duração ou as calorias. Só pode preencher um dos valores.
4. Clique no ícone favorito ☆ se quiser adicionar o objetivo aos seus **Favoritos**.
5. Clique em **Guardar** para adicionar o objetivo ao seu **Diário**.

Objetivo Faseado

1. Selecione **Faseado**.
2. Selecione **Desporto**, digite o **Nome do objetivo** (no máximo 45 dígitos), **Data** e **Hora** e as **Notas** (opcional) que quiser acrescentar.
3. Selecione um novo objetivo faseado (**CRIAR NOVO**) ou utilize o modelo (**USAR MODELO**).
4. Adicione fases ao objetivo. Clique em **DURAÇÃO** para adicionar uma fase baseada na duração. Indique um nome e duração para cada fase, selecione o início manual ou automático da fase seguinte e indique uma intensidade.
5. Clique no ícone favorito ☆ se quiser adicionar o objetivo aos seus **Favoritos**.
6. Clique em **Guardar** para adicionar o objetivo ao seu **Diário**.

Favoritos

Se criou um objetivo e o adicionou aos seus favoritos, pode usa-lo como objetivo programado.

1. Selecione **OBJETIVOS FAVORITOS**. São apresentados os seus objetivos de treino favoritos.
2. Clique em **USAR** para selecionar um favorito como modelo para o seu objetivo.
3. Digite a **Data** e a **Hora**.
4. Se pretender pode editar o objetivo ou deixá-lo tal como está.

   Editar o objetivo nesta vista não afeta o objetivo favorito. Se quiser editar o objetivo favorito, selecione **FAVORITOS** clicando no ícone da estrela junto ao seu nome e foto de perfil.
5. Clique em **ADICIONAR AO DIÁRIO** para adicionar o objetivo ao seu **Diário**.

SINCRONIZAR OS OBJETIVOS COM O A300

Não se esqueça de sincronizar os objetivos de treino com o seu A300 a partir do serviço Web Flow, através de FlowSync ou da aplicação Flow. Se não os sincronizar, só estarão visíveis no seu Diário ou lista de Favoritos do serviço Web Flow.

Depois de sincronizar os seus objetivos de treino com o A300, poderá encontrar o seguinte:

- objetivos de treino programados no menu **Objetivos** (treinos com desempenho insuficiente na última semana e 4 semanas seguintes)
- objetivos de treino apresentados em **Favoritos**

Para informações sobre como iniciar uma sessão com objetivo de treino, consulte Iniciar uma sessão de treino.

FAVORITOS

Nos **Favoritos**, pode guardar e gerir os seus objetivos de treino favoritos no serviço Web Flow. O A300 pode ter um máximo de 20 favoritos de cada vez. Se tiver mais de 20 favoritos no serviço Web Flow, os 20 primeiros da lista são transferidos para o seu A300 quando fizer a sincronização. Pode encontrá-los no menu **Favoritos** do A300.

Pode alterar a ordem dos seus favoritos arrastando-os e largando-os no serviço Web Flow. Selecione o favorito que pretende mover e arraste-o para o lugar da lista onde pretende colocá-lo.

Adicionar um Objetivo de Treino aos Favoritos:

1. Criar um objetivo de treino
2. Clique no ícone favoritos ☆ existente no canto inferior direito da página.

3. O objetivo é adicionado aos seus favoritos

ou

1. Abra um objetivo já existente no seu **Diário**.
2. Clique no ícone favoritos ☆, existente no canto inferior direito da página.
3. O objetivo é adicionado aos seus favoritos.

Editar um Favorito

1. Clique no ícone favoritos ☆, existente no canto superior direito, junto ao seu nome. São apresentados todos os seus objetivos de treino favoritos.
2. Selecione o favorito que pretende editar.
3. Pode mudar o nome do objetivo. Clique em **GUARDAR**.
4. Para editar outros detalhes do objetivo, clique em **VISTA**. Quando tiver concluído todas as alterações necessárias, clique em **ATUALIZAR ALTERAÇÕES**.

Remover um favorito

1. Clique no ícone favoritos ☆, existente no canto superior direito, junto ao seu nome. São apresentados todos os seus objetivos de treino favoritos.
2. Clique no ícone eliminar, no canto superior direito do objetivo de treino, para o remover da lista de favoritos.

PERFIS DE DESPORTO NO SERVIÇO WEB FLOW

Por defeito, existem quatro perfis de desporto no A300. No serviço Web Flow pode adicionar novos perfis de desporto à sua lista de desportos e ainda editá-los e editar os perfis existentes. O seu A300 pode ter um máximo de 20 perfis de desporto. Se tiver mais de 20 perfis de desporto no serviço Web Flow, os 20 primeiros da lista são transferidos para o seu A300 quando fizer a sincronização.

Pode alterar a ordem dos seus perfis de desporto arrastando e largando. Selecione o desporto que pretende mover e arraste-o para o lugar pretendido da lista.

ADICIONAR UM PERFIL DE DESPORTO

No serviço Web Flow:

1. Clique no seu nome/foto de perfil, no canto superior direito.
2. Selecione **Perfis de Desporto**.
3. Clique em **ADICIONAR PERFIL DE DESPORTO** e selecione o desporto na lista.
4. O desporto é adicionado à sua lista de desportos.

EDITAR UM PERFIL DE DESPORTO

No serviço Web Flow:

1. Clique no seu nome/foto de perfil, no canto superior direito.
2. Selecione **Perfis de Desporto**.
3. Clique em **EDITAR**, por baixo do desporto que pretende editar.

Em cada perfil de desporto, pode editar as seguintes informações:

Básico

- Sons de treino

Frequência cardíaca

- Vista de frequência cardíaca
- Frequência cardíaca visível para outros dispositivos (a sua frequência cardíaca poderá ser detetada por outros dispositivos compatíveis que usem tecnologia sem fios Bluetooth ® Smart (por exemplo, equipamento de ginásio)).
- Tipo de zona de frequência cardíaca das sessões de treino que criou no serviço Web Flow e transferiu para o A300.

Quando tiver concluído as definições de perfis de desporto, clique em **GUARDAR**. Não se esqueça de sincronizar as definições com o seu A300.

SINCRONIZAR

Pode transferir dados do seu A300 através do software FlowSync ou sem fios, via Bluetooth Smart®, com a aplicação Flow. Para poder sincronizar dados entre o A300 e o serviço Web e a aplicação Flow, precisa de ter uma conta Polar e o software FlowSync. Já criou a conta e transferiu o software se tiver feito a configuração do A300 emflow.polar.com/start. Se fez a configuração rápida quando começou a usar o A300, navegue para

flow.polar.com/start para efetuar a configuração completa. Transfira a aplicação Flow para o seu telemóvel, a partir da AppStore.

Onde quer que esteja, não se esqueça de sincronizar e atualizar os dados entre o seu A300, o serviço Web e a aplicação móvel.

SINCRONIZAR COM A APLICAÇÃO FLOW

Antes de sincronizar, certifique-se de que:

- Tem uma conta Polar e a aplicação Flow
- Sincronizou dados com o software FlowSync pelo menos uma vez.
- O seu dispositivo móvel tem o Bluetooth ativado e o modo de voo não está ativado.
- Emparelhou o seu A300 com o telemóvel. Para mais informações, consulte Emparelhamento.

Há duas maneira de sincronizar os seus dados:

1. Inicie a sessão na aplicação Flow e prima o botão PARA TRÁS do seu A300, sem libertar.
2. É exibida a indicação **A ligar ao dispositivo**, seguida de **A ligar à aplicação**.
3. Quando o processo terminar, aparece a indicação **Sincroniz. concluída**.

ou

1. Inicie sessão na aplicação Flow e no A300, selecione **Definições > Definições gerais > Emparelhar e sincronizar > Sincroniza dados** e prima o botão INICIAR.
2. É exibida a indicação **A ligar ao dispositivo**, seguida de **A ligar à aplicação**.
3. É exibida a indicação **Sincronização concluída** quando tiver terminado.

Quando sincroniza o seu A300 com a aplicação Flow, os dados de treino e de atividade também são sincronizados automaticamente com o serviço Web Flow através de uma ligação à Internet.

Para suporte e mais informações sobre a utilização da aplicação Polar Flow, aceda a www.polar.com/en/support/Flow_app.

SINCRONIZAR COM O SERVIÇO WEB FLOW VIA FLOWSYNC

Para sincronizar dados com o serviço Web Flow, precisa do software FlowSync. Visite flow.polar.com/start e transfira e instale o software antes de tentar sincronizar.

1. Ligue o A300 diretamente ao seu computador ou utilizando o cabo USB. Verifique se o software FlowSync está a ser executado.
2. Abre-se a janela FlowSync no computador e inicia-se a sincronização.
3. É exibida a indicação Concluída quando tiver terminado.

Sempre que ligar o A300 ao computador, o software FlowSync irá transferir os seus dados para o serviço Web Polar Flow e sincronizar definições que possa ter alterado. Se a sincronização não se iniciar automaticamente, arranque o FlowSync a partir do ícone no ambiente de trabalho (Windows) ou da pasta de aplicações (Mac OS X). Sempre que estiver disponível uma atualização de firmware, o FlowSync notifica-o e solicita a sua instalação.

Se alterar definições no serviço Web Flow enquanto o A300 está ligado ao computador, prima o botão sincronizar no FlowSync para transferir as definições para o seu A300.

Para suporte e mais informações sobre a utilização do serviço Web Flow, visite polar.com/en/support/flow.

Para suporte e mais informações sobre a utilização do software FlowSync, visite www.polar.com/en/support/FlowSync.

ATUALIZAÇÃO DO FIRMWARE

Atualize você mesmo o firmware do seu A300. Sempre que estiver disponível uma nova versão do firmware, o FlowSync vai pedir-lhe para ligar o A300 ao computador. As atualizações do firmware são transferidas através do FlowSync. A aplicação Flow também o informará quando estiver disponível novo firmware, mas a atualização não pode ser feita através da aplicação Flow.

As atualizações do firmware destinam-se a melhorar a funcionalidade do A300. Podem incluir melhorias de funcionalidades existentes, funcionalidades totalmente novas ou correções de erros.

Para atualizar o firmware do seu A300, necessita do seguinte:

- Uma conta no serviço Web Flow (conta Polar)
- Ter o Software FlowSync instalado
- Registar o seu A300 no serviço Web Flow

Já fez tudo isto se configurou o A300 em flow.polar.com/start. Se fez a configuração rápida quando começou a usar o A300, navegue para flow.polar.com/start para efetuar a configuração completa.

Para atualizar o firmware:

1. Ligue o A300 diretamente ao seu computador ou utilizando o cabo USB.
2. O FlowSync começa a sincronizar os dados.
3. Terminada a sincronização, é-lhe pedido que atualize o firmware.
4. Selecione **Sim**. O novo firmware é instalado (pode demorar algum tempo) e o A300 é reiniciado.

A atualização do firmware não significa perda de dados: Antes de a atualização ser iniciada, os dados do seu A300 são sincronizados com o serviço Web Flow.

REPOR O A300

Como com qualquer dispositivo eletrónico, recomenda-se que reinicie o A300 de vez em quando. Se tiver problemas com o A300, tente repor a sua configuração. Reponha o A300 premindo, simultaneamente os botões PARA CIMA, PARA BAIXO, PARA TRÁS E LUZ, sem libertar, durante uns segundos, até a animação Polar aparecer no ecrã. É a chamada reposição do software, que não apaga os seus dados.

INFORMAÇÕES IMPORTANTES

CUIDAR DO SEU A300

Como qualquer dispositivo eletrónico, o Polar A300 deve ser tratado com cuidado. As sugestões abaixo vão ajudá-lo a satisfazer as obrigações da garantia e a tirar proveito deste produto durante muitos anos.

A300

Mantenha o seu dispositivo de treino limpo.

- Recomendamos que lave o dispositivo e a bracelete de silicone depois de cada sessão de treino, em água corrente e com uma solução suave de sabão e água. Retire o dispositivo da bracelete e lave-os separadamente. Seque-os com uma toalha macia. **Não carregue o dispositivo quando está molhado.**

  ⓘ É essencial que lave o dispositivo e a bracelete se os utilizar numa piscina em que seja usado cloro para a manter limpa.

- Se não usar permanentemente o dispositivo, limpe a humidade antes de o guardar. Não o guarde em material que não respira ou num ambiente húmido, por exemplo, um saco de plástico ou um saco de ginásio húmido.
- Seque-o com uma toalha macia, sempre que seja necessário. Use uma toalha de papel húmida para remover o pó do dispositivo de treino. Para manter a resistência à água, não lave o dispositivo de treino

com uma máquina de lavar à pressão. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo, por exemplo, palha-de-aço ou químicos de limpeza.

- Quando ligar o A300 a um computador, verifique se não há humidade, cabelos, poeiras ou sujidade no conector USB do A300. Limpe a sujidade e a humidade com suavidade. Para evitar quaisquer riscos, não utilize ferramentas aguçadas durante a limpeza.

As temperaturas de funcionamento são -10 °C a +50 °C / +14 °F a +122 °F.

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Conector: Retire o conector da tira depois de cada utilização e seque-o com uma toalha macia. Lave o conector com uma solução de água e sabão suave, sempre que for necessário. Nunca utilize álcool ou qualquer material abrasivo (por exemplo, palha-de-aço ou químicos de limpeza).

Tira elástica: Enxague a tira em água corrente depois de cada utilização e pendure-a para secar. Lave cuidadosamente a tira com uma solução de água e sabão suave, sempre que for necessário. Não utilize sabão hidratante pois pode deixar resíduos na tira. Não deixe de molho, não engome, não limpe a seco nem lave a tira com lixívia. Não estique a tira nem dobre acentuadamente as zonas com elétrodos.

ⓘ *Consulte as instruções de lavagem na etiqueta da tira elástica.*

ARMAZENAMENTO

Mantenha o seu dispositivo de treino e o sensor de frequência cardíaca num local fresco e seco. Não os guarde num ambiente húmido, dentro de materiais que impeçam a respiração (como um saco de plástico ou de desporto), nem juntamente com materiais condutores (como uma toalha molhada). Não exponha o dispositivo de treino à luz solar direta durante períodos de tempo prolongados, como acontece se o deixar dentro do carro ou montados no suporte para bicicleta.

Recomenda-se que guarde o dispositivo de treino total ou parcialmente carregado. A bateria descarrega lentamente se estiver muito tempo sem utilizar o equipamento. Se guardar o dispositivo de treino durante vários meses, não se esqueça de o recarregar passados alguns meses. Isto prolonga a duração da pilha.

Seque e guarde a tira elástica e o conector separadamente, para maximizar a duração da pilha do sensor de frequência cardíaca. Mantenha o sensor de frequência cardíaca num local fresco e seco. Para evitar a oxidação do fecho, não armazene o sensor de frequência cardíaca molhado dentro de materiais que impeçam a respiração, como um saco de desporto. Não exponha o sensor de frequência cardíaca à luz solar direta durante períodos prolongados.

ASSISTÊNCIA

Durante os dois anos do período da garantia, recomendamos que a assistência seja prestada apenas por um Centro de Assistência Técnica Polar autorizado. A garantia não cobre danos, mesmo que indiretos, resultantes de assistência técnica prestada por serviços de assistência não autorizados pela Polar Electro. Para mais informações, consulte Garantia Limitada Internacional Polar.

Para informações sobre os contactos e os endereços de todos os Centros de Assistência Polar, visite www.polar.com/support e os Web sites específicos do país.

Registe o seu produto Polar em http://register.polar.fi/, para podermos continuar a melhorar os nossos produtos e serviços, de modo a satisfazer melhor as suas necessidades. Para efetuar o registo, precisa de uma conta Polar, que criou quando começou a utilizar o seu dispositivo através da Web. O nome de utilizador da sua Conta Polar é sempre o seu endereço de correio eletrónico. O mesmo nome de utilizador e palavra-passe são válidos para o registo de produtos Polar, para o serviço Web e para a aplicação Flow, para o fórum Polar e para o registo no boletim informativo.

PILHAS

A Polar encoraja-o a minimizar os possíveis efeitos do lixo no ambiente e saúde humana seguindo as leis locais de eliminação de resíduos e, sempre que possível, recorrendo à recolha seletiva de dispositivos eletrónicos no final da vida útil do produto. Não elimine este produto como lixo indiscriminado.

Mantenha as pilhas fora do alcance de crianças. Em caso de ingestão, contacte imediatamente um médico. As pilhas devem ser eliminadas de acordo com as leis locais.

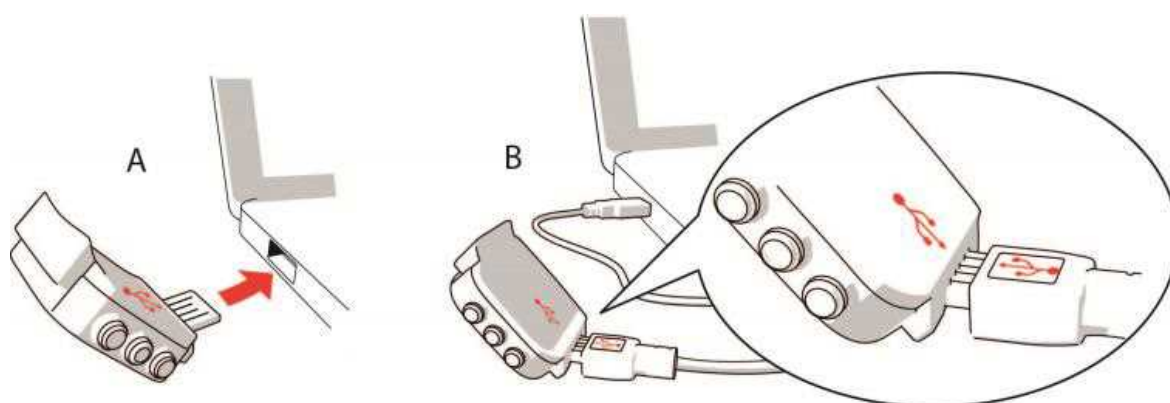
CARREGAR A PILHA DO A300

O A300 possui uma pilha interna, recarregável. As pilhas recarregáveis têm um número limitado de ciclos de carga. Pode carregar e descarregar a pilha mais de 300 vezes antes de ocorrer um decréscimo notável da sua capacidade. O número de ciclos de carga também varia consoante a utilização e condições de funcionamento.

Não carregue a pilha com temperaturas negativas nem com o A300 molhado.

O conectorUSB está no dispositivo, o que torna a recarga simples - não são precisos cabos extensos e incómodos. Basta ligar o A300 diretamente ao computador. Mesmo assim, enviamos um cabo USB padrão com o A300; por isso, se preferir, poderá utilizá-lo.

Também pode carregar a pilha numa tomada da rede. Se a carregar numa tomada da rede, utilize um transformador USB (não enviado com o produto). Se utilizar um transformador de CA, certifique-se de que o mesmo apresenta a indicação "saída 5 Vdc" e fornece no mínimo 500 mA. Utilize apenas transformadores de CA com aprovação de segurança adequada (com a indicação "LPS", "Limited Power Supply" ou "UL listed").

1. Ligue o A300 diretamente à porta USB do seu computador (figura 1) ou com o cabo USB (figura 2). Verifique se o cabo tem o lado correto voltado para cima - os símbolos USB da tampa do dispositivo e do cabo devem estar um junto do outro. Antes de o ligar ao computador, verifique se o A300 está seco. Se a pilha estiver totalmente descarregada, serão necessários alguns minutos até o carregamento começar.

2. A indicação **A carregar** é exibida no visor.
3. Quando o A300 estiver totalmente carregado, é exibida a indicação **Pilha carregada. Desligar.**

Não deixe a pilha totalmente descarregada durante muito tempo nem a mantenha sempre totalmente carregada, pois pode afetar a sua vida útil.

DURAÇÃO DA PILHA

A duração da pilha pode ir até 26 dias com monitorização permanente da atividade e 1 h/dia de treino. A duração depende de muitos fatores, como a temperatura do ambiente onde se utiliza o A300, as funcionalidades utilizadas e a idade da pilha. A duração diminui significativamente com temperaturas muito negativas. Usar o A300 por baixo do casaco de treino ajuda a mantê-lo mais quente e a aumentar a duração da pilha.

INFORMAÇÃO DE PILHA FRACA

Battery low	**Pilha fraca** A carga da pilha está fraca. Está demasiado fraca para gravar uma sessão de treino. Recomenda-se que carregue o A300.
Battery low. Charge.	**Pilha fraca. Carregar.** A carga baixou para um nível crítico. Carregue o A300 o mais depressa possível. A carga está demasiado fraca para gravar uma sessão de treino. Só poderá iniciar uma nova sessão de treino depois de carregar o A300.

Quando o visor está vazio, a pilha não tem carga e o A300 entrou em modo de hibernação. Carregue o A300. Se a pilha estiver totalmente esgotada, poderá demorar algum tempo até que a animação do carregamento apareça no visor.

SUBSTITUIR A PILHA DO SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA

Para mudar a pilha do sensor de frequência cardíaca, siga cuidadosamente as instruções abaixo.

Quando substituir a pilha, certifique-se de que o anel vedante não está danificado; caso contrário, deve substituí-lo por um novo. Pode obter conjuntos adicionais de anéis vedantes/pilhas em retalhistas Polar que mantenham um bom stock de materiais e em Centros de Assistência Polar autorizados. Nos EUA e Canadá, os anéis vedantes adicionais estão disponíveis em Centros de Assistência Polar. Nos EUA, os conjuntos anel vedante/pilha também estão disponíveis em www.shoppolar.com.

Ao manusear uma pilha nova, totalmente carregada, evite estabelecer o contacto entre os dois polos com ferramentas metálicas ou condutoras, como pinças. Se isso acontecer, pode curto-circuitar a pilha fazendo-a descarregar mais rapidamente. Tipicamente, um curto-circuito não danifica a pilha, mas pode diminuir a respetiva capacidade e duração.

1. Com a ajuda de uma moeda, abra a tampa do compartimento da pilha rodando-a para a direita, para OPEN (ABERTO). 2. Insira a pilha (CR 2025) no respetivo compartimento, com o lado positivo (+) contra a tampa. Verifique se o anel vedante está na ranhura, para garantir a resistência à água. 3. Prima a tampa para a colocar no conector. 4. Com a ajuda da moeda, rode a tampa para a esquerda, para CLOSE (FECHADO).	

 Perigo de explosão se utilizar uma pilha do tipo errado.

PRECAUÇÕES

O A300 foi concebido para medir a frequência cardíaca e apresentar dados da sua atividade. Não se destina nem está implícito nenhum outro tipo de utilização.

O dispositivo de treino não deve ser utilizado para efetuar medições ambientais que exijam uma precisão profissional ou industrial.

INTERFERÊNCIAS DURANTE O TREINO

Interferências eletromagnéticas e equipamento de treino

Podem ocorrer interferências perto de dispositivos elétricos. As estações de base WLAN também podem causar interferências no dispositivo de treino. Para evitar leituras ou comportamento irregulares, afaste-se de eventuais fontes de interferências.

Equipamento de treino com componentes eletrónicos ou elétricos como visores LED, motores e travões elétricos poderão causar interferências parasitas. Para resolver estes problemas, tente o seguinte:

1. Retire do peito a tira elástica do sensor de frequência cardíaca e utilize o equipamento de treino normalmente.
2. Desloque o dispositivo de treino até encontrar uma zona em que não seja exibida nenhuma leitura errada nem o símbolo do coração intermitente. Regra geral, as interferências são maiores mesmo à frente do ecrã do equipamento, enquanto do lado esquerdo ou direito do ecrã são quase inexistentes.
3. Volte a colocar no peito a tira elástica do sensor de frequência cardíaca e mantenha o dispositivo de treino o mais possível nessa área livre de interferências.

Se, mesmo assim, o dispositivo de treino não funcionar com o equipamento de treino, este poderá emitir demasiado ruído elétrico para permitir a medição da frequência cardíaca sem fios Para mais informações, consulte www.polar.com/support.

MINIMIZAR RISCOS DURANTE O TREINO

Treinar pode envolver algum risco. Antes de iniciar um programa regular de treino, recomendamos que responda às seguintes perguntas relativas ao seu estado de saúde. Se responder afirmativamente a alguma destas perguntas, recomendamos que consulte um médico antes de iniciar um programa de treino.

- Deixou de praticar exercício durante os últimos cinco anos?
- Tem hipertensão ou colesterol elevado?
- Está a tomar algum medicamento para a tensão ou para o coração?
- Tem ou teve problemas respiratórios?
- Tem sintomas de alguma doença?
- Está a recuperar de doença grave ou de tratamento médico?
- Tem um pacemaker ou outro dispositivo eletrónico implantado?
- Fuma?
- Está grávida?

Note que, para além da intensidade do treino, as medicações para o coração, a tensão arterial, as patologias do foro psicológico, a asma, os problemas respiratórios, etc., bem como algumas bebidas energéticas, o álcool e a nicotina, também afetam a sua frequência cardíaca.

É importante estar atento às reações do seu organismo durante o exercício. **Se sentir dores inesperadas ou fadiga excessiva durante o treino, recomendamos que pare ou continue com menos intensidade.**

Nota! Se utiliza um pacemaker, desfibrilhador ou outro dispositivo eletrónico implantado, pode usar produtos Polar. Teoricamente, os produtos Polar não deverão provocar interferências em pacemakers. Na prática, não existem registos que sugiram interferências. Contudo, devido à variedade de dispositivos disponíveis, não podemos emitir uma garantia oficial em relação à adequabilidade do uso dos nossos produtos com todos os pacemakers ou outros dispositivos implantados, como desfibrilhadores. Se tiver dúvidas ou se sentir sensações invulgares durante a utilização de produtos Polar, consulte o seu médico ou contacte o fabricante do dispositivo eletrónico implantado para determinar a segurança no seu caso.

Se tem alergia cutânea a alguma substância ou se suspeita de uma reação alérgica provocada pela utilização do produto, consulte a lista de materiais apresentada em Especificações Técnicas. Para evitar qualquer reação cutânea provocada pelo sensor de frequência cardíaca, use-o por cima de uma T-shirt, mas humedeça bem a T-shirt sob os elétrodos para garantir o seu adequado funcionamento.

O impacto combinado da humidade e do atrito intenso podem fazer com que a superfície do sensor de frequência cardíaca liberte uma coloração negra, que pode manchar roupas de cor clara. Se aplicar perfume ou repelente de insetos na pele, assegure-se de que estes não entram em contacto com o dispositivo de treino ou com o sensor de frequência cardíaca.

ESPECIFICAÇÕES TÉCNICAS

A300

Tipo de pilha:	Pilha recarregável de Li-Pol, de 68 mAh
Duração:	Até 60 dias com monitorização permanente da atividade e 1 h/dia de treino
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C / 14 °F a 122 °F
Materiais do computador de treino:	Dispositivo: acrilonitrilo butadieno estireno, policarbonato, fibra de vidro, policarbonato, aço inoxidável, polimetilmetacrilato Bracelete: silicone, aço inoxidável;
Precisão do relógio:	Superior a ± 0,5 segundos/dia a uma temperatura de 25 °C / 77 °F.
Precisão do monitor de frequência cardíaca:	± 1% ou 1 bpm, consoante o maior. A definição aplica-se a condições estáveis.
Intervalo de medição da frequência	15-240 bpm

cardíaca:	
Resistência à água:	30 m
Capacidade da memória:	60 h de treino com frequência cardíaca, dependendo das definições de idioma.

SENSOR DE FREQUÊNCIA CARDÍACA H7

Duração da pilha:	200 h
Tipo de pilha:	CR 2025
Anel vedante da pilha:	Anel vedante 20,0 x 1,0, em FPM
Temperatura de funcionamento:	-10 °C a +50 °C/14 °F a 122 °F
Material do conector:	Poliamida
Material da tira elástica:	38% Poliamida, 29% Poliuretano, 20% Elastano, 13% Poliéster
Resistência à água:	30 m

Utiliza tecnologia sem fios Bluetooth® Smart.

O A300 também é compatível com os seguintes sensores de frequência cardíaca Polar: Polar H1, Polar H2 (com tecnologia GymLink) e Polar H6.

SOFTWARE POLAR FLOWSYNC E CABO USB

Para usar o software FlowSync, precisa de um computador com um sistema operativo Microsoft Windows ou Mac OS X com ligação à Internet e uma porta USB livre para o cabo USB.

O FlowSync é compatível com os seguintes sistemas operativos:

Sistema operativo do computador	32 bits	64 bits
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Mac OS X 10.6	X	X

Sistema operativo do computador	32 bits	64 bits
Mac OS X 10.7	X	X
Mac OS X 10.8	X	X
Mac OS X 10.9	X	X
Mac OS X 10.10		X

COMPATIBILIDADE DA APLICAÇÃO MÓVEL POLAR FLOW

- iPhone 4S ou posterior

O dispositivo de treino Polar A300 aplica as seguintes tecnologias patenteadas, entre outras:

- Tecnologia OwnIndex® para o Teste de fitness.

RESISTÊNCIA À ÁGUA

A resistência dos produtos Polar à água é testada em conformidade com a Norma Internacional IEC 60529 IPX7 (1 m, 30 min, 20 ºC). Os produtos são divididos em quatro categorias diferentes, conforme a sua resistência à água. Verifique a inscrição referente à categoria de resistência à água, na parte de trás do seu produto Polar, e confira as respetivas características no quadro apresentado a seguir. Não se esqueça que estas definições não se aplicam necessariamente a produtos de outros fabricantes.

Indicação na parte de trás do produto	Características de resistência à água
Water resistant IPX7	Não apropriado para tomar banho ou nadar Protegido de salpicos, suor e chuva. Não lavar com um aparelho de pressão.
Water resistant	Não apropriado para nadar. Protegido de salpicos de água, suor, gotas de chuva, etc. Não lavar com um aparelho de pressão.
Water resistant **30 m**/50 m	Apropriado para tomar banho e nadar
Water resistant 100 m	Apropriado para nadar e mergulho em apneia (sem botijas)

GARANTIA LIMITADA INTERNACIONAL POLAR

- Esta garantia não afeta os direitos estatutários do consumidor, consagrados nas leis nacionais ou estaduais em vigor, ou os direitos do consumidor em relação ao retalhista, decorrentes do respetivo contrato de venda/compra.
- Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Inc. para os clientes que adquiriram este produto nos EUA ou Canadá. Esta garantia limitada internacional Polar é emitida pela Polar Electro Oy para os clientes que adquiriram este produto noutros países.
- A Polar Electro Oy/ Polar Electro Inc. garante ao consumidor/comprador original deste dispositivo que o produto se encontra livre de defeitos de material e de mão-de-obra, por um período de dois (2) anos a contar da data de aquisição.
- O recibo da compra original é a sua prova de compra!
- A garantia não cobre a pilha, o desgaste normal, danos causados por uso inadequado ou abusivo, acidentes ou incumprimento das precauções; manutenção inadequada, uso comercial, caixas/visores rachados, partidos ou riscados, braçadeira, tira elástica e vestuário Polar.
- A garantia não cobre quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, diretas, indiretas, acidentais, consequentes ou especiais, resultantes ou relacionadas com o produto.
- Os artigos adquiridos em segunda mão não estão cobertos pela garantia de dois (2) anos, a menos que as leis locais estipulem o contrário.
- Durante o período da garantia o produto será reparado ou substituído num dos Centros de Assistência Polar autorizados, independentemente do país em que foram adquiridos.

A garantia referente a qualquer produto será limitada aos países em que o produto foi inicialmente comercializado.

CE 0537

Este produto está conforme às Diretivas 93/42/EEC, 1999/5/EC e 2011/65/EU. A respetiva Declaração de Conformidade está disponível em www.polar.com/support

A respetiva Declaração de Conformidade está disponível em www.polar.com/en/regulatory_information

O símbolo do caixote do lixo com rodas, com uma cruz sobreposta, indica que os produtos Polar são dispositivos eletrónicos abrangidos pela Diretiva 2012/19/EU do Parlamento Europeu e do Conselho, relativa a resíduos de equipamentos elétricos e eletrónicos (REEE) e as pilhas e os acumuladores usados nos produtos estão abrangidos pela Diretiva 2006/66/EC do Parlamento Europeu e do Conselho, de 6 de Setembro de 2006, sobre pilhas e acumuladores, e resíduos de pilhas e acumuladores. Por isso, nos países da UE, estes produtos e as pilhas/acumuladores dos produtos Polar devem ser eliminados seletivamente. A Polar também o encoraja a minimizar os possíveis efeitos do lixo no ambiente e saúde humana fora da União Europeia, seguindo as leis locais de eliminação de resíduos e, sempre que possível, recorrendo à recolha seletiva de dispositivos eletrónicos para produtos e à recolha de pilhas e acumuladores para as pilhas e acumuladores.

Este símbolo indica que o produto está protegido contra choques elétricos.

Fabricado pela Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tel +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

A Polar Electro Oy é uma empresa com certificação ISO 9001:2008.

Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto são marcas comerciais da Polar Electro Oy. Os nomes e logótipos assinalados neste manual do utilizador ou na embalagem do produto com um símbolo ®, são marcas registadas da Polar Electro Oy. Windows é uma marca registada da Microsoft Corporation e Mac OS é uma marca registada da Apple Inc. App Store é uma marca de serviços da Apple Inc. Google Play é uma marca comercial da Google Inc. A marca nominativa e logótipos Bluetooth® são marcas registadas da Bluetooth SIG, Inc. e a sua utilização pela Polar Electro Oy é feita sob licença.

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

DECLARAÇÃO DE CONFORMIDADE

Canadá

A Polar Electro Oy não aprovou quaisquer alterações ou modificações efetuadas pelo utilizador no dispositivo. Quaisquer alterações ou modificações poderão anular o direito de utilização do equipamento por parte do utilizador.

A Polar Electro Oy não aprovou quaisquer alterações ou modificações efetuadas pelo utilizador no dispositivo. Quaisquer alterações ou modificações poderão anular o direito de utilização do equipamento por parte do utilizador.

Informações referentes à regulamentação da Industry Canada (IC)

Este dispositivo está em conformidade com o(s) padrão(ões) RSS de isenção de licença da Industry Canada. A operação está sujeita às duas condições seguintes: (1) o aparelho não poderá provocar interferências; e (2) o aparelho deverá aceitar todas as interferências, incluindo as que possam causar operação não desejada do aparelho.

Parecer de conformidade com a regulamentação da Industrie Canada

O aparelho em questão está conforme aos CNR da Industrie Canada aplicáveis a aparelhos de rádio isentos de licença. A sua operação está autorizada mediante as duas condições seguintes: (1) o aparelho não poderá provocar interferências; e (2) o aparelho deverá captar todas as interferências, incluindo as que possam causar operação não desejada do aparelho.

CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

EUA

A Polar Electro Oy não aprovou quaisquer alterações ou modificações efetuadas pelo utilizador no dispositivo. Quaisquer alterações ou modificações poderão anular o direito de utilização do equipamento por parte do utilizador.

Informações referentes à regulamentação FCC

Este dispositivo está conforme à parte 15 das normas FCC. A operação está sujeita às duas condições seguintes: (1) o aparelho não poderá provocar interferências; e (2) o aparelho deverá aceitar todas as interferências captadas, incluindo as que possam causar operação não desejada.

Nota: Este aparelho foi testado e verificou-se que está conforme aos limites para um dispositivo digital de Classe B, de acordo com a parte15 das Normas FCC. Estes limites foram concebidos para proporcionar uma proteção razoável contra interferências nocivas numa instalação residencial. Este equipamento gera, utiliza e pode irradiar energia de radiofrequência e, se não for instalado e utilizado de acordo com as instruções, poderá provocar interferências nocivas em comunicações rádio. No entanto, não é possível garantir a não ocorrência de interferências uma determinada instalação.

Se este equipamento causar interferências nocivas na receção rádio ou televisiva, facto que pode ser comprovado desligando e ligando o equipamento, encoraja-se o utilizador a tentar corrigir as interferências adotando uma ou mais das seguintes medidas:

1. Reorientar ou mudar o local de instalação da antena recetora.
2. Aumentar a separação entre o equipamento e o recetor.
3. Ligar o equipamento a uma tomada num circuito diferente daquele a que está ligado o recetor.
4. Pedir ajuda ao revendedor ou a um técnico de rádio/TV experiente.

Este produto emite energia de radiofrequência, mas a potência de saída da radiação do dispositivo está muito abaixo dos limites de exposição de radiofrequência da FCC.

Este equipamento cumpre os limites de exposição à radiação RF da FCC para um ambiente não controlado. Apesar disso, durante a operação normal, o aparelho deve ser usado de modo a minimizar o potencial de contacto humano com a antena.

TERMO DE RESPONSABILIDADE

- O conteúdo deste manual destina-se exclusivamente a fins informativos. Devido ao programa de desenvolvimento permanente do fabricante, os produtos aqui descritos estão sujeitos a alterações sem aviso prévio.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não faz quaisquer representações nem fornece garantias em relação a este manual, ou em relação aos produtos aqui descritos.
- A Polar Electro Inc./Polar Electro Oy não se responsabiliza por quaisquer danos, perdas, custos ou despesas, diretas, indiretas, acidentais, consequentes ou especiais, decorrentes de, ou referentes ao uso deste material ou dos produtos aqui descritos.

2.0 PT 09/2015